ANNA FREIXAS

YO VIEJA

4a edición

Apuntes de supervivencia para seres **libres**

Capitán Swing

Prólogo de Manuela Carmena

YO, VIEJÁ

Apuntes de supervivencia para seres libres

ANNA FREIXAS

Prólogo de
Manuela Carmena

Capitán Swing

Cuando ellas llegaron

«… y los llevó donde Adán para ver cómo los llamaría»
Génesis, 2:19

Los peces y las aves
habían recibido ya sus nombres
cuando ellas llegaron.
Extrañas en su idioma,
no pisaban el césped
para evitar el ruido.
En sus cuencos recogían la sangre
por otros derramada,
lavaban los agravios
junto al brocal del pozo,
amasaban el pan que no comían.
Siempre al filo del fuego
las vistieron con camisas de azufre,
les lacraron los libros
y ellas, bajo la lámpara,
supieron recitarlos de memoria.
Denunciadas por respirar el aire
les sellaron las grietas de la alcoba.
Y ahora
el vuelo detenido
bajo las almohadas
remonta.

Es el principio, hermanas.

Marisa Calero (Para Anna)

Agradecimientos

Este libro es fruto del buen humor y la paz que sentí a la vuelta de un tiempo de salud oscilante, que dejé atrás de la mano de mi amiga Rosa Sender y, por encima de todo, gracias a la mirada y el cuidado que tuvieron Juan Serrano —*en este equipo tú no puedes ponerte enferma*— y nuestro hijo Bruno. Ellos, junto con mis hermanas y mi vigilante charpa de amigas y amigos, formaron un conjunto orquestal perfectamente afinado en pos de mi curación. Y aquí estoy. En ese tiempo de compartir y disfrutar, cuando di por terminado el libro en julio de 2020, aún no sabía que muy pronto iba a tener que despedirme de mi compañero de vida a lo largo de cuarenta años. ¡Ay!

Durante el proceso de escritura del libro me ha asaltado una preocupación intermitente acerca de su pertinencia; en ocasiones me parecía demasiado loco, atrevido, quizás descarado. Marisa Calero —*urgencias lingüísticas 24 horas*— y Marina Fuentes-Guerra han seguido paso a paso su proceso de elaboración y han bandeado mis neuras. Ellas, junto con Consuelo Borreguero y Araceli Velasco, lo han leído con ojo crítico y me han hecho aportaciones que lo han enriquecido. Heide Braun ha deslizado sobre estas letras su atenta mirada azul. A todas les debo sus buenos consejos y un eficaz *limpia, brilla y da esplendor*. Mi corazón agradecido y mi mente en paz. En determinados momentos una se da cuenta de que la vida está trufada de gentes generosas. Veamos. Manuela Carmena aceptó a la primera escribir el

prólogo, entusiasmada, en sus propias palabras. Cuánto honor. Mis poetas de cabecera, Juana Castro y Marisa Calero, han escrito para mí sendos poemas que enmarcan el libro. Son ya muchos lustros de amistad robusta y feminista. Gracias siempre, Juana, amiga generosa; y qué puedo decirte a ti, Marisa, en todo momento hada silenciosa. Con Brigitte Rossignot comparto una mirada crítica y divertida sobre la parte ridícula y chistosa de la existencia; le agradezco las ilustraciones que me ha ido enviando a medida que leía fragmentos del libro, aunque ahora mismo no formen parte de él. *On verra*. Marisa Pineda, donde estés, tu generosa libertad disponible iluminó nuestra amistad. Siempre en mi corazón. Por otra parte, un aspecto crucial en mi vida ha sido poder compartir con mis compañeras de las *Veladas*[1] —durante veinticinco años— una reflexión sistemática desde el prisma poliédrico del feminismo, en una complicidad que traspasa cualquiera de los vendavales que airean nuestras vidas. La música de fondo que envuelve mi pensamiento feminista se la debo a ellas y también la consiguiente felicidad del sentimiento de pertenencia. Con estos mimbres, en los últimos años, he disfrutado afilando el lápiz de la frescura de la tertulia *Las frescas, una habitación propia*. Soy una vieja afortunada. También en este libro, como en todos los demás, Rosa Bertrán, mi *agenteamiga,* desde su atalaya, ha movido hilos y consejos, impagables. A Dani, el Capitán Swing, le agradezco su confianza reincidente, en esta y en otras pequeñas complicidades. Y, finalmente, llega el momento de nombrar a l@s innombrables. A esa plétora de mujeres —y algunos hombres, por supuesto— jóvenes, medianas y viejas que, en mi vida de cordobesa de adopción y barcelonesa errante, me han acompañado generosamente en diversos charcos y proyectos, generalmente frescos. Mujeres de muchos lugares de este país y de Latinoamérica que han sido y son claves en mi vida. Algunas son amigas de muchos años, otras de antes de ayer, pero todas forman parte constitutiva del mosaico de diminutas teselas que configura mi pensamiento y mi corazón saltimbanqui y agradecido.

---

[1] Marisa Calero, Marina Fuentes-Guerra, Juana Castro, Pilar de la Torre, Natividad Povedano, Consuelo Borreguero y también Pilar del Pino, a quien, en febrero de 2021, *los vientos del atardecer, suspirando tristemente, se llevaron su alma lejos de la tierra* (en palabras de Emily Brontë). Y, siempre, Caleli Sequeiros.

PRÓLOGO

Manuela Carmena

Me he leído el libro de tirón. Gracias, gracias, Anna. Me ha hecho mucha gracia el catálogo de consejos que nos das a las mujeres mayores. Y esto, en sí mismo, resulta algo relevante. Quizás no suficientemente reconocido, lo cierto es que las mujeres hemos tenido que pelear también, entre otras muchas cosas, por que se nos conociera como tales. Pelear por que se conociera, y conociéramos, nuestra propia biología, con lo que tiene de grandioso, diferente y singular.

Conocer, y entender, nuestros propios comportamientos físicos. Había que aprender sobre nuestro funcionamiento orgánico en general y sobre lo que todavía es más importante: nuestra tan desconocida sexualidad. Algo sobre lo que la tradición venía corriendo como mínimo un tupido velo, cuando no recurría, con ancestral crueldad, al intento de su anulación. Conviene no olvidar que la terriblemente cruel práctica de la extirpación del clítoris no es algo salvaje y exclusivo de algunas de las sociedades del continente africano. Durante el siglo XIX, y hasta a principios del XX fue nada menos que una prescripción técnica de ilustres doctores europeos y americanos, que tuvieron el valor de esgrimir que el orgasmo femenino, ni siquiera identificado por supuesto como tal, era solo expresión de algo que llegaron incluso a identificar como enfermedad: la histeria. Encuentro en internet la cita de un médico ginecólogo inglés quien, en 1866, defendió públicamente la ablación del clítoris como remedio a la enfermedad de la histeria. Qué expresión de su ideológica dolosa ignorancia.

¡Qué necesario es que todo esto se investigue y se estudie!

Sí, es esencial que lo estudiemos, que recordemos el sufrimiento femenino que ha venido causando esa mezcla letal de prepotencia e

ignorancia, tan enraizadas en el ancestral machismo. Incluso llegó a inventar aquella fantasía de la teología cristiana de que la mujer era un ser biológicamente imperfecto, que había perdido su pene, el cual solo recobraría al entrar en el paraíso. Eso, quedaba claro, si había sido buena y se lo había ganado. Que sórdida imagen daba también esa narcisista fantasía de paraíso hermafrodita. Con esa visión resultaba difícil competir con un islamismo, igual o aún más machista, pero que prometía a los hombres un paraíso con huríes.

Todas esas barbaridades, unas solo teóricas y otras con mayor crueldad práctica añadida, no solo crearon en las mujeres un desconocimiento social tan fuerte sobre ellas mismas, sino que contribuyeron, durante siglos, a crear un manto de ocultación, más allá del misterio, sobre el cuerpo femenino. Este devenía en sí mismo objeto de pecado, ¡incluso para la mujer misma! Tanto es así, que las mujeres llegamos a cuestionarnos nuestra propia estructura orgánica, e incluso nuestras propias sensaciones, que ni siquiera nos atrevíamos a reconocer ni indagar. En ese marco tan negativo, cuando no aberrante, de pecado y maldición, hemos tenido que salir adelante, desprendiéndonos de la mochila histórica que nos atenazaba. Así, hemos ido aprendiendo lanzándonos a experimentar, con nosotras mismas y con otr@s, unas de otras, aprendiendo de nuestras confidencias y de aquellos conocimientos que, sustentados muy especialmente por mujeres médicas o por algunos hombres médicos absolutamente apasionados por el entendimiento femenino, nos han dado algo de esa luz que nosotras necesitábamos. Lo que nos hacía falta, hay que ver qué paradoja, para conocernos a nosotras mismas.

Como te decía al inicio, Anna, gracias por tu libro, lleno de sabios consejos. Me ha gustado eso que recomiendas a las mayores, a las que ya no somos tan jóvenes. Nos dices que nos acordemos de peinarnos por detrás, después de haber estado ricamente hundidas en un cómodo sillón. Pues sí, ahora que tú lo dices, me doy cuenta de que a mí me ha pasado eso de levantarme con un poco de cresta trasera. Y eso, ¿por qué pasa, Anna? ¿Se vuelve el pelo también un poquito más perezoso? En otras cosas, que se notan más, quizás hacemos más esfuerzo por mantenernos ágiles. Pero, ante el pelo, reconozco que no lo controlamos, ni con las canas, que a saber de dónde y de qué provienen (creo que los hombres tampoco lo saben) ni en su acomodo,

que solo las peluqueras/os dominan.

Bueno, quizás será obligado reconocer que nos hemos hecho viejas. Es curioso eso de la vejez, tan evidente y que a la vez puede resultar tan falso, al menos como sensación. Ni me ha gustado nunca el término, ni nunca lo he sentido como tal, pese a mis 77 años. Durante mucha parte de mi vida he estado acostumbrada a que era la joven, la pequeña dentro de los grupos a los que me iba incorporando, encaramándome a un mundo de mayores. Ese proceso ascendiente pasó, sin duda, pero ha marcado mi trayectoria. Incorporarme a la cabeza de una candidatura en marcha con miembros que podrían ser mis hij@s quizás constituyó un aldabonazo de realismo. Era sin duda la mayor y con diferencia. Sin embargo, ni aun así me sentí distinta. Era la de siempre. Mi cuerpo es diferente, está más deteriorado, más arrugado, pero yo en mi yo más íntimo no me siento diferente. Creo que es bueno. En símil deportivo se diría no tirar la toalla.

Entiendo mucho todo lo que cuentas en tu libro. Yo he hecho y sigo haciendo cosas que parece que la sociedad ya no nos reserva a l@s viej@s. Estoy convencida de que las podemos hacer igual de bien, o mejor, que los que tienen menos años. No se trata de decir que la experiencia fuera una baza inalcanzable por las más jóvenes. Pero sí una afirmación, al contrario. L@s más jóvenes pueden ser más baratos si las mayores han generado un reconocimiento en la mochila, que se convierte en algo muy «caro» para las grandes empresas. Estas están dispuestas a desaprovechar la experiencia, con lo que cuesta adquirirla. No obstante, esa dilapidación presenta el mayor problema al traspasarse a la sociedad, que tiende igualmente, o en mayor medida, a minusvalorar la aportación de l@s mayores, de quienes tendemos a llamar viej@s. Las mujeres, que han tenido tanta dificultad para alcanzar el reconocimiento, la encuentran aún en mayor grado para superar la simplificación clasificatoria de los calendarios biológicos.

Siendo alcaldesa, se hizo una de tantas concentraciones de protesta delante del edificio del ayuntamiento. Bajé, como otras veces, a ver qué pasaba. Se había reunido un grupo de alborotadores, seguramente vinculados al Partido Popular. Comenzaron a gritarme: «¡Vieja, vieja, vieja roja!». Esperé a que acabaran de gritar y los saludé cordialmente. La sorpresa los calló. Les dije que sí, que, aunque ellos

habían utilizado lo de vieja como insulto, no lo era. Efectivamente, estaban en lo cierto, yo sí era vieja. Sin embargo, en términos más empáticos, yo era efectivamente una señora mayor que, les añadí, podía tener alguna ventaja. Precisamente por eso de haber vivido más años, había vivido en una dictadura y había sido de aquellos que, oponiéndose a esta, habíamos contribuido a traer a España la democracia. Esa democracia a la que todos debíamos cuidar y que era la que, precisamente, les permitía a ellos expresarse, criticar y criticarme. No estaban acostumbrados a que nadie les razonase y en menor medida les respondiese cariñosamente. Algunos mayores sabemos, y nos gusta especialmente, hacerlo.

Sí, la experiencia es algo extraordinario. Es, como a mí me gusta decir, una grandísima mochila que nos permite tener más recursos, ser más sabios, más prudentes y todavía, lo que es mejor, ser más creativos. Tenemos, y valga el símil, más pinceles y más colores para dibujar, y representar, mucho de lo vivido.

La vejez, suelo argumentar, puede ser todo eso. Ello, sin duda, si el deterioro de la carcasa corporal no ha avanzado sensiblemente, ni el cerebro ha dejado de procesar. Si es así, la vejez puede ser esa etapa dichosa, libre y creativa, que nos haga disfrutar. Eso sí, aparece otra condición, que será difícil de recuperar del todo si no la hemos practicado antes, siempre que hayamos vivido conscientemente cada paso de nuestra vida. En cierta medida, somos responsables de nuestra vejez lo mismo que, cuando nos hacemos adultas, somos responsables de nuestra cara, de nuestra imagen.

Cuando yo tenía 15 años, llegaba a mi casa la revista *Blanco y Negro,* que era como el suplemento dominical del periódico *ABC*. En esa revista escribía una escritora que yo adoraba: Begoña García de Diego. En uno de sus artículos («Di que sí») decía que, cuando nos hacemos mayores, somos responsables de nuestra cara. Bueno, eso lo decía la escritora en los años sesenta del siglo pasado y no sé si ahora podría seguir afirmándose, con el gran desarrollo que ha tenido desde entonces la cirugía plástica. Respecto a esto, también mientras fui alcaldesa pude constatar, en los actos sociales en que había muchas mujeres de un muy alto nivel económico, que todas se parecían mucho entre sí. En un primer momento, podían incluso confundirse con sus propias hijas.

Pero, si esto es así, si somos responsables de nuestro semblante exterior, lo somos, y en mucha mayor medida, de nuestra mochila interior. Por eso, Anna, me gusta sumarme, en este rincón del prólogo de tu libro, a tu enseñanza para la vejez.

En primera persona te digo, y os digo a todas aquellas que nos leáis, que la vejez puede ser una etapa maravillosa, libre, sin ataduras, sin jefes, con capacidad para organizarnos a nosotras mismas, para absorber nuestra mochila llena, para contar, para profundizar, para crear.

Fue en el verano pasado cuando me pediste que te hiciera este prólogo y yo me puse a ello. De pronto, me escribiste diciendo que lo dejara. Te había pasado algo. Luego, más tarde, lo supe. Habías vivido la inmensa pérdida de tu compañero de vida. Archivé el borrador y ahí quedó con una interrogación, con un vacío, que creo que tú misma no habías contado. Sí, la vejez es esa época de la vida que puede ser dichosa, pero en la que también nos podemos encontrar con el dolor. El dolor que vivimos, que siempre tratamos de esquivar pero que sin duda está ahí, en la vida misma. El dolor de las inevitables separaciones de l@s que queremos y, en cierta medida, de nosotras mismas.

¿Cómo hacerlo? ¿Cómo hacerlo bien? Para eso no hay recetas, ni quizás consejos.

No sé, nos quedan incógnitas que quizás solo podamos afrontar con la argamasa de la felicidad construida, con ese esfuerzo de creatividad para no desaprovechar todo aquello tan bueno de la vida vivida que no queremos olvidar nunca.

Junio de 2021

Claror

Eran tristes las sombras del anochecer.
A la luz del carburo, repartías
la sopa del invierno.
Yo no sabía entonces la aflicción
en tus manos, la cantarera
oscura ni el llanto de los pozos.
Hasta que ayer, de pronto, vislumbré
en las calles a las mujeres fuertes
que contigo enlucieron
las paredes y el suelo de la historia.

Blancas de cal y brillo, ayer
todas las casas refulgían.
Ventanas, los balcones, el dintel y las puertas.
Cuánto trabajo, madre, la limpieza
sin fin después del frío, la purgación
de las celebraciones y la limpieza clara
de esculpir el sol de los veranos.
Madres arrodilladas, madres
del lebrillo y la escoba,
del trajín y la espuma por las cámaras.

Resplandece hoy el pueblo, madre
del agua medianera y la dehesa.

Casas altas de estropajo y de luz,
mayo en el patio, arcoíris de fuego
las macetas, el verde y los geranios,
las desmayadas lilas, los claveles,
aromas de tomillo y yerbaluisa. Madre
de la cal y del tiempo, señora
que atraviesas los campos
del hambre y la langosta con tu hoz
encendida, la mirada
vesperal y brillante de la zarza. El fuego
de la Diosa.

Juana Castro (Para Anna)

YO, VIEJÁ

Apuntes de supervivencia para seres libres

Para ti, Juan,
amor infinito,
viviste para compartirlo y te fuiste,
pero estás.

Un toque de humor no viene mal

«No son las catástrofes, los asesinatos, las muertes,
las enfermedades las que nos envejecen y nos matan,
es la manera como los demás miran y ríen
y suben las escalerillas del bus».

Virginia Woolf

Esta frase de Virginia Woolf creo que resume a la perfección el espíritu de este libro. Un libro que parece que va en broma, pero que va completamente en serio. En él conviven amigablemente nuestras contradicciones evidentes y también las posibles, la realidad descarnada y el arrebato emocionado que caracterizan la vida en la edad mayor.[2] Sí, es cierto, no es la vejez lo que nos amenaza, son nuestras ideas, nuestras conductas y sobre todo nuestra disposición interior a la obediencia y el conformismo las que nos precipitan en ella. En realidad, de lo que trata el libro es de los derechos humanos en la vejez y, concretamente, de los derechos de las mujeres en la edad mayor, sintetizados en tres principios que me parecen fundamentales: la libertad, la justicia y la dignidad. Por tanto, estos *apuntes de supervivencia* —que también podrían considerarse *propuestas de resistencia*— están pensados para la nueva generación de viejas que van estrenando libertades, pero sobre todo para las que mantienen su dignidad —en la forma y en el fondo—, para las ancianas que mientras se desplazan por el calendario son capaces de escudriñar la vida y las relaciones cotidianas con perseverancia y agudeza, con la clarividencia que dan los muchos tiros pegados, y no están dispuestas

a pasar ni una.

Llevo muchos años dándole vueltas a temas relativos al envejecer femenino. He leído, investigado y escrito sobre el tema, de manera que creo haberme hecho una idea acerca de los asuntos que resultan cruciales para hacerlo manteniendo el tipo. Especialmente en un tiempo en que disfrutamos de uno de los privilegios más interesantes del envejecer: la posibilidad de mirar de manera ponderada los acontecimientos y situaciones con los que nos vamos topando, a pesar de las imágenes apocalípticas y deprimentes que tenemos alojadas en el cerebro, que son fruto del pesimista discurso social acerca de la vejez que hemos ido incorporando en nuestra mente desde pequeñas y de las representaciones que nos muestran como seres poco atractivos en todos los sentidos.

A lo largo de estos años de estudio he publicado algunos libros en los que analizo los variados temas del envejecer femenino: los cambios en la vida después de la mediana edad;[3] la menopausia en sí misma; [4] la sexualidad en la madurez[5] y las relaciones intergeneracionales, [6] y también soy autora de un texto en el que analizo y desarrollo todos y cada uno de los temas que hacen referencia al proceso de hacernos mayores.[7] Con esto quiero advertir que este breve texto no es un ensayo teórico, ni el resultado de una investigación; pretende ser una reflexión y un divertimento sobre un surtido de pequeñas cosas que en este momento de la vida nos la pueden amargar o, por el contrario, facilitárnosla. Una especie de foco para iluminar situaciones de la vida cotidiana que creemos tan normales que no las consideramos importantes y que, sin embargo, constituyen el grueso de la discriminación y el rechazo social hacia las personas mayores, únicamente por el hecho de serlo.

En estas páginas también pretendo hacer visibles determinadas formas de comportarnos o de situarnos en el mundo que consolidan los estereotipos que la sociedad tiene sobre las veteranas. Es un canto a la libertad y el desparpajo; a la vejez confortable y afirmativa. Con la pretensión de que entre todas consigamos vivir una edad mayor elegante, relajada, firme y libre del amor merengue con que la sociedad nos trata para deshacerse más o menos amablemente de nosotras. A pesar de que todavía no tenemos una idea clara de cómo queremos ser al envejecer, podemos ir poniendo ya algunos andamios,

elaborando diversas propuestas que nos sirvan para la construcción de una idea más global acerca de este periodo de la vida. Lo propongo como algo que podemos ir proyectando en común. Deberemos ser nosotras, las interesadas mismas, quienes promovamos los cambios, tanto a nivel individual como los de carácter social y ecológico. Necesitamos desarrollar una agenda política para la vejez que dé espacio a vivirla con libertad, tranquilamente, a nuestro aire, con prácticas que favorezcan la vida en común. Promover una ancianidad que no imponga nuevos estándares y expectativas inalcanzables, en la que no nos veamos atrapadas por flamantes mandatos que nos sometan a modernas torturas y obligaciones y, sobre todo, que nos dé la oportunidad de experimentar la vida sin ataduras. Ahora o nunca. Nadie vendrá a resolvernos los temas que nos atañen para que podamos vivir una existencia suelta en la vejez.

La psicología como ciencia se ha mostrado históricamente bastante desinteresada por conocer la vida real de las viejas y viejos, de manera que, ante la falta de nuevas teorizaciones al respecto, siguen vigentes los antiguos modelos de lo que suponía ser mayor en siglos anteriores. No resulta fácil encontrar descripciones realistas acerca de los límites y las fortalezas con que cuenta la población mayor hoy, cuya vida dista meridianamente de la de las ancianas de hace solo medio siglo. Tenemos pocas narraciones sobre la vejez que nos permitan mostrar la diversidad y complejidad que se da en esta etapa; en la mayoría de las existentes se ofrecen verdades sesgadas, como el relato catastrófico acerca de la menopausia, el cuento del nido vacío y el desnortamiento de la jubilación, pero no encontramos nada acerca de la vida y la experiencia cotidiana de las mujeres que hoy tienen 70, 80 o 90 años y más que han vivido vidas comprometidas en proyectos profesionales, políticos y sociales que constituyen una población de gran interés; es decir, de nosotras ahora o dentro de unos años, si tenemos un poco de suerte.

La mayoría de los trabajos elaborados por las pensadoras feministas sobre envejecimiento femenino se han ido llevando a cabo a medida que hemos ido envejeciendo y cuando las nuevas situaciones vitales nos han urgido a encontrar respuestas. No necesitamos autoflagelarnos por ello; lo cierto es que en las últimas décadas estuvimos muy ocupadas con los temas relacionados con los derechos

productivos y reproductivos. Ahora los asuntos que en otros tiempos ocuparon la investigación —la depresión, la menopausia, la viudedad, el nido vacío—, la mayoría de ellos relacionados, por cierto, con la consideración de las mujeres como seres dependientes de los hombres, parecen estar suficientemente encauzados y ya nos queda claro que ninguno de ellos significa mucho en nuestra vida actual. Por lo tanto, podemos centrarnos, nombrar y analizar los que sí nos afectan: la jubilación, la pobreza, la salud, la sexualidad, la diversidad de experiencias en el envejecer, las residencias, el hábitat y el edadismo, por ejemplo.

En los últimos años, las gerontólogas feministas se han puesto a la tarea y han empezado a estudiar todos y cada uno de los asuntos que se relacionan con el envejecer femenino. Desde su perspectiva crítica han cuestionado muchos de los presupuestos de la gerontología clásica centrada fundamentalmente en la patología —en el lado oscuro— y han puesto en valor el potencial de que disponemos en este momento del ciclo vital. Han situado en el centro de su trabajo la vida y la experiencia de las mujeres mayores, teniendo en cuenta las enormes diferencias que a todos los niveles se dan entre ellas. Uno de los objetivos claves de sus trabajos ha sido la identificación y transformación de las desiguales relaciones de poder que se producen en nuestra sociedad en función del sexo y la edad; no pretendiendo ofrecer respuestas universales, sino señalando la diversidad de la experiencia del envejecer en unos u otros entornos y situaciones. Un punto crítico de esta perspectiva lo constituye el reconocimiento de la importancia del contexto social y la validación de la escucha, la voz y la narrativa de las mujeres acerca de su vivencia.

Por el momento, no tenemos una idea muy concreta y definida acerca de las virtudes y haceres que caracterizan a las personas que envejecen de manera más satisfactoria y en paz o, por el contrario, sobre los rasgos de personalidad y las características de vida que nos pueden abocar a una vejez desasosegada y gris. Sin embargo, en el mundo de la gerontología hay un cierto acuerdo acerca de algunos asuntos dignos de tener en cuenta en este proceso, como que la curiosidad intelectual y cultural, la actividad física y mental, disponer de una vida con significado y objetivos personales, el optimismo y la gratitud parecen ser predictores claros de una vejez interesante, con

recursos, especialmente, para afrontar la enfermedad y el estrés. Algo es algo.

Llevo algún tiempo tomando nota de situaciones diversas que suelen darse en nuestras vidas, las cuales trataré de exponer de manera sucinta y clara y con suficiente humor para que podamos reírnos de nosotras mismas, que es muy sano, y de paso incorporarnos a una vejez desdramatizada. Ahora que vivimos tantos, tantos años, me parece sugerente glosar algunos temas que nos pueden orientar en este mapa en blanco con que nos encontramos cuando navegamos hacia vidas centenarias, sin saber cómo manejarnos de forma medianamente armoniosa. La pátina de la vejez sobrevuela incesantemente a nuestro alrededor, de manera que a poco que nos despistemos nuestra vivienda, nuestra ropa, nuestra vida, pueden quedar envueltas en ella, impregnadas, y en determinadas situaciones y con ciertas actitudes podemos ofrecer imágenes bastante penosas de la edad mayor. Pienso que si somos capaces de nombrarlas y escenificarlas podemos hacerlas visibles y risibles. Transformarlas.

Todas nosotras nos hemos ido haciendo mayores y hemos podido comprobar que las desigualdades económicas y sociales se van acumulando a lo largo de los años, pero también sabemos que en este momento de la historia disponemos de una buena cantidad de fortalezas que nos pueden permitir vivir bastante bien si conseguimos desprendernos de algunos mandatos acerca de cómo ser viejas y nos proponemos vivir una vejez a nuestro aire. En contra de este deseo se alían numerosos factores que pueden limitarnos enormemente: el contexto en el que vivimos, la falta de poder en las relaciones, la imposibilidad de agencia[8] por nuestra parte o la pobreza, entre otros. Ha llegado el momento de pensar de qué manera podemos minimizar algunos de estos obstáculos y participar de la vida sin autorrelegarnos diciendo *yo ya, a mi edad*, con lo que hacemos de nuestra existencia un espacio físico y mental cada vez más reducido.

No pretendo sostener un optimismo ciego respecto al envejecer, algo así como que con los años nos vamos desplazando por un tiempo sin tropiezos, donde todo es bienestar y divertimento. Sé que no es cierto, ni esta es mi pretensión. Tampoco me planteo promover la idea de un envejecer que sea como no envejecer, sometiéndonos a una nueva presión cultural. Sabemos que vivir supone afrontar situaciones

de gran dolor y que nacer lleva tatuado el morir, incluidos los años previos, que pueden ser complicados. Sin embargo, me resisto a mirar el ciclo vital con un desánimo persistente, poniendo la mirada exclusivamente en las diversas pérdidas y deterioros con que determinados agoreros amenazan nuestra vejez. Ni optimismo alucinado, ni desánimo sombrío. Intento presentar con un talante relajado el panorama que tenemos por delante, en un caleidoscopio multicolor. Invitando a poner en práctica la firme resolución de pasarlo lo mejor posible, de disfrutar de lo poco y de lo mucho, a pesar del repertorio de malestares que nos acompañan y, sobre todo, de mantener activada la curiosidad que nos permite vivir vidas más sugerentes y actualizar nuestro conocimiento del mundo. Promoviendo una mirada compasiva sobre nuestro propio envejecer.

Pretendo que este libro sea un instrumento útil, reconociendo, identificando y poniendo en el centro la complejidad crucial de hacernos mayores. No es un documento con grandes certezas, ni de disquisiciones teóricas; son solo chispas que tratan de interrogarnos sobre una serie de hechos, circunstancias y momentos que vivimos, y, sobre todo, es un libro que quiere ilustrarnos sobre situaciones cotidianas en las que se perpetúan los estereotipos negativos que la sociedad mantiene sobre la vejez. Es una instigación a la resistencia, a no ceder ante las fuerzas que nos precipitan a una vida sin significado y a impedir que nos arrebaten nuestros recuerdos y espacios. Son divertimentos, verdades y a veces exageraciones que tratan de invitarnos a cuestionar lo que damos por inmutable. Las propuestas, a modo de destellos, pueden sugerir una cosa y también la contraria, depende. Lo importante es no tomar por la vía trágica los pequeños o grandes inconvenientes que trufan nuestra vida cotidiana, saber mirar el lado menos malo y respirar hondo. Además, si vamos a intentar vivir nuestra vejez con una cierta autonomía, no nos queda otro remedio que pararnos un momento y empezar a tomar decisiones respecto a nuestro día a día. Ahí entra en juego nuestra libertad disponible. Nosotras como personas con iniciativa, agentes de nuestra vida física, mental, sexual, espiritual, emocional —no como víctimas de un destino—, celebrando la necesidad de vivir una existencia con sentido, sin imponernos nuevos estándares y expectativas que nos aboquen al agotamiento y a la ruina.

En nuestra sociedad conviven dos modelos dicotómicos de mujeres en la edad mayor: la viejecita pasita que no aporta nada, a la que se le atribuye un listado de defectos como tacaña, reiterativa, pelma, lenta, quejica, olvidadiza e ineficiente, y la vieja llena de vigor, activa y comprometida y, sobre todo, con apariencia juvenil (con el sufrimiento y el gasto consiguientes), que se presupone que es una persona serena, tolerante, flexible, generosa, compasiva, eficiente, creativa, ligera, sabia, glamurosa, divertida. Como todas las dicotomías, ni tanto ni tan calvo. Frente a este pensamiento dual sin salida, lo que sí parece claro es que a estas alturas existen muchos modelos de vejez femenina y que ahora disponemos de un buen puñado de cualidades que hemos ido adquiriendo a lo largo de los años, algunas de las cuales nos pueden hacer la vida en relación algo más fácil. Entre otras, destaco la gratitud, la generosidad, la honestidad, el coraje, la capacidad de sobreponernos a los desastres que la vida nos ofrece, la capacidad de perdonar, de mostrar afecto hacia los demás y, por supuesto, también la ira, la sabia y necesaria rabia, que he trasladado conscientemente a la columna de las virtudes porque supone una invitación a no aceptar pasivamente condiciones, situaciones y tratos injustos.

En esta tarea incluso carecemos de palabras para nombrar esta nueva larga etapa de la vida y hacerlo de manera realista (ni edulcoradamente optimista, ni forzosamente taciturna). Palabras que nos permitan identificarnos de manera veraz con el periodo vital en que nos encontramos en compañía de otras mujeres y hombres. No nos gusta que nos llamen *ancianas*, nos estremece la palabra *vieja*, lo de *adultas mayores* eso sí que no, y lo de *tercera edad* es para hacérselo mirar. Me van gustando, además de *vieja*, las palabras *veterana*, *sénior*, *pionera*, *longeva* e incluso *viejales*. ¿Qué tal? A lo largo del texto utilizo prioritariamente el término *vieja*, *viejas*. ¡Qué horror! Ya lo sé. Sin embargo, ser vieja es, como he dicho antes, un regalo, justamente porque significa que he vivido muchos años y lo que sí está claro es que no soy joven. No es posible ser a la vez joven y vieja y menos aún la tontería de decir *soy joven en un cuerpo viejo*. Reconciliémonos con esta palabra,[9] utilicémosla con tranquilidad, naturalidad y humor. Es el único camino a través del cual podemos colaborar a borrar su estigma negativo y hacer de ella una realidad, tal cual. Todos los

eufemismos que podamos utilizar: persona mayor, adulta mayor y otros similares, no restan años del DNI.

La vejez es algo real, no algo que les ocurre a las demás. Tratemos de vivirla bien y confortablemente con una cierta dosis de humor imprescindible.

---

[2] Tanto para las mujeres como para los hombres. Estos apuntes de supervivencia están pensados para hacer grande el mundo de los *seres libres*. Que cada cual tome nota.

[3] Coria, Clara; Freixas, Anna y Covas, Susana (2005). *Los cambios en la vida de las mujeres. Temores, mitos y estrategias*. Barcelona: Paidós.

[4] Freixas, Anna (2007). *Nuestra menopausia. Una versión no oficial*. Barcelona: Paidós.

[5] Freixas, Anna (2018). *Sin reglas. Erótica y libertad femenina en la madurez*. Madrid: Capitán Swing.

[6] Freixas, Anna (ed.). (2005). *Abuelas, madres, hijas. La transmisión sociocultural del arte de envejecer*. Barcelona: Icaria / UCO. Reedición actualizada en 2015.

[7] Freixas, Anna (2013). *Tan frescas. Las nuevas mujeres mayores del siglo xxi*. Barcelona: Paidós.

[8] La capacidad de ser agentes de nuestra propia vida; la posibilidad de tomar las decisiones que nos atañen.

[9] Pensadoras como Toni Calasanti y Kathleen Slevin han hecho hincapié en las connotaciones positivas de la palaba *vieja*, con el fin de neutralizar su negatividad social y normalizar su uso en la vida cotidiana.

Las viejas somos el futuro

«La vejez es un privilegio
que no se concede a todo el mundo».

Jocelyne Saucier

La longevidad es un don que nos han concedido las diosas. Mirada desde esta perspectiva, es evidente que cumplir años no parece forzosamente un problema, lo grave es no cumplirlos. Cuando a través de diversas estratagemas negamos la edad estamos reconociendo que contiene en sí algo malo, algo vergonzoso que hay que ocultar, en lugar de reivindicarla como un logro, un obsequio que nos ha ofrecido la vida. Algo a lo que deberíamos estar agradecidas.

La generación del *baby boom*, nacida entre 1946 y 1965, constituimos una parte importante del grueso de las viejas de hoy. Somos la primera que se ha desarrollado en un mundo claramente diferente al de las anteriores generaciones. Nosotras hemos vivido y envejecido durante un periodo de enormes cambios sociales, políticos y culturales y sobre todo somos la primera generación que hemos experimentado la revolución de la longevidad.

Vivimos en una sociedad con arraigadas jerarquías de género, clase, etnia y sobre todo de edad. En todas ellas se da un sistema de desigualdad. En el caso de la edad se privilegia a l@s jóvenes a expensas de las personas mayores, otorgándoles unas ventajas y prerrogativas que se dan por normales. Esto es así en casi todas las culturas. Las relaciones de poder, basadas en la edad, son pasadas por

alto, ignoradas e invisibilizadas por la mayoría de los estudios de gerontología y sociología y también en el diseño de las políticas sociales, con las consecuencias que de ello se derivan en la vida cotidiana de la población mayor. Es algo que sabemos y constatamos. Sin embargo, no vamos a vivir sintiéndonos víctimas, lamentándonos del trato que nos ofrece una sociedad que adora a la juventud, o al menos no deberíamos hacerlo si pretendemos vivir una vejez afirmativa y con sentido propio. Si nos instalamos en el victimismo, cumpliremos todos y cada uno de los mandatos sociales de mantenernos en una *juventud perpetua,* nos someteremos en cuerpo y espíritu a todo tipo de suplicios, en lugar de vivir como viejas libres y dueñas de nuestra vida, centrando toda la atención y esfuerzo en la construcción significativa de nuestra vejez. Como mujeres que hemos sido tocadas por el don de la longevidad, portadoras de conocimientos y dueñas de los secretos de la supervivencia, podemos elegantemente situarnos fuera del cerco que nos han señalado como propio, porque ahí es donde somos más poderosas y felices. No todo el mundo dispone de la misma libertad interior para elegir cómo vivir la vejez.

A lo largo de la vida hay cambio, pero también continuidad, de manera que somos las mismas que éramos unas décadas antes, pero somos también diferentes. En realidad, las personas mayores y las jóvenes no diferimos tanto, pero la conciencia exacerbada de la edad que se produce en nuestra cultura oscurece las semejanzas y crea numerosas expectativas de diferencia que nos llevan a autoexcluirnos afirmando que las viejas son *las otras*, nosotras no entramos en esta categoría, *yo me siento joven*. Somos excepcionales. No nos damos cuenta de que, curiosamente, con los años hemos pasado de ser jóvenes opresoras a ser viejas oprimidas y ahora tenemos tal pánico a la vejez que nos sometemos a la máscara tratando de hacernos pasar por jóvenes. Con ello pretendemos acallar tanto la presión social como nuestra evidencia interior, que nos indican que ya no somos tan jóvenes. Intentamos alargar, estirar hasta lo imposible, la edad adulta y vivir una segunda mediana edad ya en la vejez, escondida en un cuerpo mayor. Por si cuela. Decimos frases patéticas, como *soy joven de corazón*; *soy mayor, no vieja*; *tengo 75 años, pero me siento como si tuviera 20 años* y otras parecidas que indican la necesidad de negar, ocultar y evitar la vejez a toda costa. Quizás en lugar de afirmar *me*

siento joven podríamos decir *me siento bien,* incluyendo ahí la idea de que es posible vivir con todos los aditamentos de la edad y, sin embargo, no estar hechas un desastre. Cierto, si con ello quieres decir que no te consideras inútil, decrépita, achacosa, horrible, entonces tienes toda la razón. De otra forma, parece que queremos mostrar nuestra excepcionalidad, nosotras somos las que hemos conseguido escapar a la edad, sortearla de tal manera que no la poseemos nunca. La pregunta es: ¿por qué asociamos la vejez a estos conceptos y no a otros como la productividad, la sabiduría, el buen hacer, la generosidad, la bondad, el ingenio? Revisémonoslo, seremos más felices.

Por cierto, en cuanto al sentimiento de felicidad, son dignas de atención las investigaciones acerca de los aspectos positivos del envejecer que confirman una tendencia a estar más alegres a partir de los 50 años y de sentirnos cada vez más dichosas, de manera que a los 80 años somos por regla general más felices que cuando teníamos 18 años (no me extraña). Una información nada despreciable, sobre todo en nuestra sociedad donde se idealiza lo joven como icono de lo deseable y se estigmatiza la menopausia como inicio del declive imparable. Parece claro que la felicidad no viene en los genes, ni llegamos al mundo con un manual de instrucciones al respecto. Dependerá en gran medida de nuestra capacidad de aparcar el lado oscuro e ir construyendo una cotidianeidad que otorgue significado a la vida de cada una. Todas diferentes.

En esa tozuda negación que mantenemos de la edad reside el meollo indestructible de la discriminación edadista de nuestra cultura, y gracias a ella resulta casi imposible transformar la estructura de la dominación. La consideración de que nosotras somos únicas no hace que desaparezcan los estereotipos negativos acerca de la vejez sino que los perpetúa y, por tanto, la opresión juvenilista permanece intacta. De este modo no hacemos grande el mundo para las mujeres, que seguirán temiendo la vejez como un tiempo de abandono. Acarreando semejantes pensamientos nos acercaremos a ella con bastante desmoralización y no le veremos nada positivo, por lo que trataremos de evitarla a toda costa. No es de extrañar. Mientras no la redefinamos entre todas y mostremos que podemos vivir en un cuerpo mayor con dignidad y respeto, con belleza y sin tortura, no

conseguiremos convertir la voz social que nos denigra e ignora en una voz que nos valore y dignifique. Necesitamos conocer y deconstruir nuestros miedos y creencias acerca de la vejez para poder vivirla en paz. No es sencillo, pero es necesario.

Las creencias destructivas acerca de la vejez —las personas mayores son una carga, son inactivas, están enfermas, son feas, son todas iguales, no aportan nada a la sociedad— arruinan nuestra autoestima y nos impiden vivir y disfrutar de lo que disponemos en la edad mayor. Mientras vivimos deseando tener veinte o treinta años menos dejamos de vivir lo que la vida nos ha puesto ahora mismo, a los 70, 80, 90 y pico años, por delante. Este imaginario social determina el trato y la atención que recibimos, sesgando, además, la investigación gerontológica y el diseño de políticas públicas. Mientras consideremos la vejez como un tiempo que hay que disimular y evitar, la viviremos como una desgracia más —una desgracia de larga duración, por cierto—, cuando también se puede entender como una oportunidad para llevar a cabo un proyecto propio que no se parezca en nada a las vivencias anteriores y en el que podamos disfrutar de nuevas libertades. La honestidad, la verdad, supone reconocer quiénes somos, con nuestro pasado a cuestas, sin despreciarnos a nosotras mismas. Si queremos que la sociedad nos respete, primero tendremos que respetarnos a nosotras mismas.

Curiosamente, a pesar de que en las últimas décadas se han producido importantes cambios que deberían haber contribuido a la desaparición de algunos de los estereotipos negativos acerca de la vejez, estos siguen plenamente vigentes. Veamos. Es un hecho que la salud de las personas viejas ha mejorado de manera notable a lo largo de estos años, por lo que esta realidad debería servir para refutar la idea de la mala salud inherente al envejecer. Sin embargo, estas creencias negativas subsisten, en gran medida por el descomunal negocio de la industria antiedad —cremas, inyecciones, píldoras, cirugía que prometen revertir la edad, promoviendo una visión negativa de la vejez—. La perversidad que no cesa. En la misma línea, vemos que en el mundo laboral se mantiene la idea de que las personas mayores son menos productivas y se sienten menos a gusto con la tecnología que las jóvenes; sin embargo, la investigación demuestra que l@s trabajador@s mayores tienden a ser tanto o más

productiv@s y se relacionan con igual placer con las nuevas tecnologías que l@s jóvenes.

Cada una de nosotras deberíamos intentar hacer frente a los estereotipos edadistas rechazando participar como consumidoras en una cultura que considera que cuando aparecen los signos de la edad en nuestros cuerpos tenemos que someternos a todo tipo de torturas corporales para disimularlos. Haríamos mejor en esforzarnos en destacar las ventajas de las que ahora podemos disfrutar: somos más competentes en muchas áreas, nuestra autoestima ha mejorado, también nuestro autoconocimiento, equilibro emocional y habilidades para la resolución de conflictos, así como nuestra resiliencia que hemos mostrado a prueba de bomba. Y, siempre y en cualquier caso, mejor nos irá si tratamos de cultivar un buen sentido del humor para poder echarnos unas risas entre todas sobre los inconvenientes y demás limitaciones de la edad.

La pervivencia de los estereotipos negativos también tiene que ver con el hecho de que las poblaciones mayores todavía no se han organizado como grupo de presión, como lo han hecho a lo largo de la historia otros grupos marginados: mujeres, gente de color, homosexuales, que gracias a su movilización colectiva han ido consiguiendo un mayor reconocimiento social y, sobre todo, derechos. Si queremos transformar el marco de las creencias, deberemos pasar de la aceptación resignada de la estigmatización al desafío, actuando como grupo. Esta identificación colectiva nos tiene que llevar a luchar por nuestros derechos, haciendo visibles los agravios cotidianos y adoptando las estrategias que han permitido a otros grupos sociales conseguir los suyos propios. Necesitamos buscar los caminos para promover la participación de las personas mayores en el movimiento por los derechos de la vejez. No olvidemos que somos muchas y muchos y, además, votamos.

Ser vieja es una identidad fluida, cambiante, que nos viene reflejada desde fuera, más que desde dentro de nosotras, que nos sentimos en buena forma y con deseo de seguir en la brecha. Revertir la negación de la edad en la que vivimos inmersas y afirmarnos *orgullosamente viejas* implica redefinir esta palabra en nuestros propios términos, hacerla nuestra, de manera que cuando la utilicemos describa las identidades complejas que nos constituyen, las penas, los

logros, los variados y múltiples caminos que constituyen la vejez femenina en el siglo XXI. Exige hacer un esfuerzo colectivo por validar un discurso que sea asumible por una mayoría de nosotras, no solo por unas pocas privilegiadas, en el que no nos veamos como víctimas de un destino inapelable, sino como copartícipes en la transformación de una cotidianeidad que desarrollamos en primera persona, cada una individualmente y todas en colectividad. Formando parte de una marea de mujeres viejas, con capacidad de decisión sobre su propia vida, su economía, su hábitat; con agencia mental, emocional y ética.

Aprender a ser mayor requiere su tiempo, es un largo proceso de constante ajuste y reajuste respecto a la constatación continua de la irrelevancia social con que nos vamos enfrentando progresivamente. Esta nueva etapa que nos ha regalado la vida me gusta definirla como un tiempo de dignidad, respeto y derechos humanos: hacia nosotras mismas y de los demás hacia nosotras. Algo que en ocasiones tendremos que exigir. Para ello necesitamos tener claro qué entendemos por vivir una vejez digna y respetuosa y ponerlo en práctica. Si queremos que las jóvenes generaciones, cuando lleguen a la edad mayor, dispongan de referentes válidos y de una variedad de formas posibles de situarse en el mundo, orgullosas de serlo y con consideración hacia sí mismas, dominando el arte de pisar fuerte, tendremos que empezar a perfilar unos nuevos cánones, partiendo de nuestra experiencia, deseos y necesidades. No podemos fingir una eterna juventud, si queremos que las jóvenes tengan una paleta de vejeces en la que puedan elegir su futuro. Para llegar a ser unas viejas esplendorosas necesitamos crear las oportunidades, disponer del apoyo y la connivencia de otras magníficas y plantearnos retos manejables y progresivos.

En los últimos años se ha hecho una propaganda excesiva de lo que se llama *el envejecimiento activo*, de tal manera que nos han hecho creer que *estar activa* significa *no ser vieja* y por lo tanto esta productividad se convierte en un requisito para la felicidad en la vejez, al considerarse que este es el camino que nos aleja de la decrepitud, la pérdida, la dependencia, presunta e indefectiblemente inherentes a la ancianidad. De esta forma, la vejez activa nos permite autorrepresentarnos como seres interesantes, a pesar de la edad, cuando en realidad estas teorías tienen su utilidad y justificación

fundamentalmente en la mediana edad, en personas privilegiadas económicamente y que disponen de tiempo libre y salud. Estos planteamientos, que suelen recibirse con gran alegría, como la panacea que nos va a mantener siempre jóvenes y ágiles, en realidad ignoran la complejidad y la ambigüedad que marcan el último periodo de nuestra vida. Esta cultura antienvejecimiento permea nuestro lenguaje, nuestros pensamientos y nuestra actitud ante la vida. Determina cómo nos vestimos, cómo nos sentimos y está omnipresente en toda la sociedad y por supuesto en todo lo que tiene que ver con la gerontología.

Esto es así, hasta tal punto que muchos de los profesionales gerontológicos no se cuestionan la idoneidad de estos postulados cuando trabajan con poblaciones de gente mayor y no modifican ni un ápice su consejo. La unificación de las personas mayores en un *totum revolutum* —en el que, según parece, da igual tener 60 años que 90 años— olvida que, a medida que transcurre el tiempo, las personas somos cada vez más diversas y complejas y, sobre todo, impide que se identifiquen las diferencias individuales que se van originando con los años para poder singularizarnos a partir de ellas como ancianas no intercambiables. Somos personas con identidad propia, no somos idénticas, ni fotocopias en serie; tenemos una biografía, una historia personal que es particular, exclusiva, individual. Cuando llegamos a la vejez nos encontramos en un periodo en el que sabemos que hemos recorrido el tramo más largo de nuestra vida y eso nos sitúa en una cercanía especial que, sin embargo, no nos unifica, a pesar de la creencia social de la semejanza de la gente mayor. Homogeneizar y considerar que todas las viejas son iguales y que, por tanto, a todas les conviene lo mismo, en lugar de contemplar las necesidades particulares de cada una, es muy cómodo. Es el gran pecado de la sociedad respecto a la ancianidad. La raíz de la desconsideración y el maltrato soterrado.

El mandato del envejecimiento satisfactorio puede ser una fuente de tensión en la medida en que comprobamos que este objetivo está fuera de nuestro control. Este paradigma no pone en cuestión las relaciones de poder que tienen su origen en la edad, que la denigran y desvalorizan y, por lo tanto, no elimina la discriminación edadista, sino que puede aumentarla. Este modelo en realidad no tiene en

cuenta la devaluación y la exclusión social que acompañan a la edad. La idea clave es que la persona puede alcanzar un envejecimiento satisfactorio (un *cuasi-no-envejecimiento*) si realiza una serie de elecciones apropiadas y se esfuerza por llevarlas a cabo. Y, por supuesto, el mantra es que para no envejecer hay que mantener el cuerpo con apariencia joven, si no queremos convertirnos en seres invisibles. Este énfasis en la conducta individual ofrece una dimensión moral al envejecer, de manera que el individuo es responsable de su éxito o fracaso y, si no consigue el objetivo, es por su culpa. Mal andamos. Para hacer frente al edadismo necesitamos valorar la diferencia y validar la edad mayor como un tiempo diferente y significativo.

De acuerdo con estas teorías, mantenerse en forma, o al menos parecerlo, se considera un importante capital social que nos sitúa en el mundo en una categoría privilegiada. Siguiendo este mandato de actividad, nos mostramos productivas, comprometidas, ocupadas, y lo hacemos público a quien se interesa por nuestra vida de jubiladas, afirmando cuán atareadas estamos y cuántas cosas nos ocupan. Si no lo hacemos parece que damos muestra de debilidad moral o de fracaso en el proyecto de la juventud eterna.

La idea del dinamismo se ha convertido en un imperativo inmaterial que nos puede impedir vivir una vida tranquila, confortable y contemplativa, una existencia interior. Pero no podemos aspirar a vivir en una eterna mediana edad. ¿Qué pasa, pues, con las personas que no pueden, o no desean, mostrarse como jóvenes porque prefieren llevar otro tipo de vida acorde con su momento vital? No nos damos cuenta de que, cuando enarbolamos la bandera de la actividad y la independencia como objetivos, situamos en los márgenes a las personas que tienen dificultades de algún tipo o necesitan ayuda y, también, estigmatizamos a quien simplemente no quiere o no puede alcanzar estas expectativas.

Frente a estos paradigmas, la idea de un envejecer cómodo, armonioso, nos invita a una redefinición de lo que entendemos por bienestar, pone en valor la propuesta de una vida agradable y tranquila frente al agotador dinamismo prescrito como fórmula mágica para la vejez. Una cultura del ser, no del hacer, me parece un buen programa para vivir la edad mayor como un tiempo confortable,

de respeto y dignidad: ahí sí que tenemos un relevante espacio de trabajo e implicación. *Por nuestro propio bien*, ahora sí.

Nos hacemos viejas, entramos en un tiempo de recuperación de la voz perdida en el sueño de la feminidad que nos ha dejado sonrientes y amables, pero mudas. Ha llegado el momento en que nos podemos mostrar ya como ancianas lúcidas y realistas que aceptamos la edad como un don y hablamos con nuestra propia voz; utilizando un lenguaje que nos representa, que nos da poder, que nos permite idear las estrategias necesarias para llevar los asuntos que nos competen y preocupan al terreno de lo público.

Convirtamos la edad en una cuestión política. Demos una respuesta sistemática de diversidad.

Sugerencias

⟶ No ocultes tu edad. Dila con orgullo. Ya sabes que la longevidad es un regalo, un logro, no una catástrofe. Lo malo es palmarla por el camino.

⟶ Podemos nombrarnos, sin temor, como mayores, como séniors, veteranas, viejales, viejas. Al fin y al cabo, lo somos.

⟶ No queremos ser dramáticamente jóvenes, sino afirmar dignamente nuestra edad. Nos ha costado lo nuestro conseguirla.

⟶ No presumas de lo muy ocupada que estás desde que te has jubilado, tratando de confirmar que sigues ahí. Ya lo vemos.

⟶ No pidas permiso para existir. Valórate. Identifica y reconoce tu saber.

⟶ Sé amable, agradecida y educada, dentro de un orden.

⟶ De la misma manera que aprendimos a ponernos las gafas violetas para analizar todas y cada una de las situaciones que nos ocurrían por el mero hecho de ser mujeres, ahora podemos ponernos las gafas grises para mirar los múltiples aspectos relacionados con la edad con los que nos topamos a diario. Aprendamos a identificarlos y atrevámonos a nombrarlos e incluso denunciarlos. No te cortes.

⟶ Conoce y exige tus derechos, con firmeza y amabilidad, pero sin concesiones.

⟶ Ser mayor mola.

Viejas confortables y glamurosas

«En el caso de la gente mayor, la belleza tiene que ver con aquello que las caras y los cuerpos nudosos traslucen».

Ursula K. Le Guin

Envejecer es una experiencia que tiene que ver fundamentalmente con el cuerpo que se convierte en una curiosa carta de presentación, la cual, a medida que pasan los años, se hace cada vez más visible, mientras que socialmente nos hacemos más invisibles. Nuestro cuerpo mayor resulta ser una especie de *texto social*[10] que permite a los demás hacer un juicio sobre nuestra edad: *esta mujer tiene ya sus añitos*, al ofrecer una información que podemos leer tanto nosotras como las y los demás. El cuerpo visible se transforma en un indicador a través del cual nos evaluamos y somos evaluadas y en consecuencia somos tratadas (nos dejan el asiento en el autobús, para gran sorpresa e incluso indignación por nuestra parte), a pesar de que siempre nos sentimos más jóvenes de lo que los demás nos ven. En este desfase cronológico reside el quid de la cuestión.

La apariencia física femenina ha sido tradicionalmente una fuente de capital social —especialmente en otros tiempos, cuando se presuponía que era el único valor personal que nos iba a permitir conquistar un varón rico y vivir como reinas—[11] del que seguimos todavía pendientes en pleno siglo XXI, cuando ya hace mucho tiempo que no dependemos de un buen partido para comer todos los días. A pesar de los enormes logros conseguidos por el feminismo, relativos a

la reapropiación de nuestro cuerpo, las mujeres de todas las edades seguimos teniendo una importante asignatura pendiente: la reconciliación compasiva con los cambios físicos que se van produciendo en él en todos y cada uno de los estadios del desarrollo.

Llegamos a la vejez con una serie de lecciones aprendidas en los diferentes contextos donde hemos crecido y que nos ofrecen una información precisa y estricta sobre cómo debemos ser cuando ya no somos jóvenes. En nuestra cultura se nos transmiten mensajes poco alentadores al respecto, como el del escritor francés Yann Moix —quien no destaca precisamente por su belleza— que afirma que las mujeres a partir de los cincuenta son demasiado viejas para amarlas. Con este material masculino no es de extrañar que las mujeres que confían en la mirada de los hombres para su autoestima corporal —porque no se fían de la suya propia— tengan conflictos con su cuerpo. Un cuerpo que, desde esta perspectiva, después de la menopausia se convierte en algo caduco, no deseable, invisible. Este asunto se agrava con la edad, de manera que, cuando la geografía corporal va por libre, para gran disgusto nuestro, entramos en pánico y nos sometemos a numerosos ritos de enmascaramiento porque somos incapaces de aceptar nuestra imagen física progresivamente transformada. Nos sentimos responsables de no cumplir con los imposibles estándares de belleza que tenemos interiorizados, modelos inalcanzables que crean expectativas imposibles y además irreales, que desmoralizan a cualquiera.

Nuestra sociedad concibe un único modelo de belleza, que precisamente se sitúa por debajo de los 40 años —y soy generosa con esta cifra—. Así que no es de extrañar que estemos enfadadas con los cambios corporales y a disgusto en nuestra piel, embutidas en un organismo que nos genera ira y vergüenza y nos amarga la vida. En la vejez seguimos atemorizadas, como cuando éramos jóvenes, por el juicio social que nuestro cuerpo pueda suscitar y por la pérdida de la mirada admiradora de la que disfrutamos en tiempos anteriores, lo cual afecta a nuestra autoestima. Si no estamos orgullosas y a gusto en el cuerpo que corresponde a nuestra edad, siempre nos sentiremos desgraciadas. Luzcamos a los 50 cuerpos de 50, a los 70 cuerpos de 70 y a los 90 cuerpos de 90; lo demás es pornografía y tortura. Si no poseemos nuestro cuerpo y respetamos nuestra edad, ¿cómo podemos

esperar que los demás nos respeten?

El cuerpo importa, personalmente, moralmente, socialmente. Podemos aceptarlo tal como va siendo en cada momento del ciclo vital, o bien rechazarlo, negarlo, luchar contra él, lamentarlo. Nos avergonzamos de él y de sus curvas y, sobre todo, nos arrepentimos de no haber sabido llevar a rajatabla las *prácticas disciplinarias*[12] relativas a la belleza corporal que exige la feminidad. Todos estos procedimientos —teñido, dieta, ejercicio, cosmética, vestido, peinado, cirugías diversas— nos generan hambre, tristeza, desvalorización y sobre todo envían una señal a la sociedad de que estamos en lucha contra los indicadores de la edad (que están ahí a pesar de nosotras, que seguimos siendo jóvenes). Y, además, nos alejan de nuestra imagen real, situándonos temerosas en el filo del precipicio de la verdad: ¿y si la máscara desaparece de repente? Eso sí que requiere una buena dosis cotidiana de Orfidal, con lo felices que podríamos sentirnos desplazándonos por ahí una tribu de viejales orgullosas de serlo.

Estas prácticas severas a las que nos aplicamos muestran nuestro grado de conformismo con el estricto canon social del imposible deber de la belleza (delgadez y juventud), más que nuestra capacidad de juicio y decisión personal. Ahí reside en gran medida la confusión que albergamos dentro de nosotras mismas a la hora de saber si nos sometemos a ellas pensando en nuestra salud, o si realmente lo hacemos con el fin de ocultar nuestra edad, algo que solemos negar de puertas afuera. Envejecer en estos términos nos lleva a vivir nuestro cuerpo como un fracaso moral, nunca estamos suficientemente jóvenes, bellas, delgadas, saludables. Siempre en falta. Menudo plan. Los cambios en nuestro cuerpo se hacen progresivamente evidentes, por mucho té verde que bebamos o a pesar de las muchas sesiones de pilates, yoga, taichí y meditación que llevemos a nuestras espaldas.

El uso de productos antiedad supone una forma de medicalización del cuerpo mayor, a la búsqueda de una pastilla mágica que detenga el carné de identidad o la fecha de caducidad. Sometidas a la creencia de la vejez como enfermedad y fealdad. Un estigma que nos atormenta. Ser mujer y mayor en nuestra cultura nos sitúa en la orilla incorrecta de la estética corporal. El cuerpo envejecido es el mayor espacio de exclusión social que nuestra sociedad nos hace

experimentar.[13] Si la belleza es nuestro capital y la única imagen validada de belleza está anclada en la juventud, al envejecer, ¿cómo podemos saber quiénes somos o quiénes queremos ser? Enredadas en este torbellino maléfico tratamos de preservar nuestra identidad sometiéndonos a prácticas estéticas que nos enmascaran transformando nuestra apariencia exterior, intentando con ellas reconciliarnos con nuestro *yo* juvenil.

Utilizamos productos de belleza antiedad porque sentimos un rechazo visceral hacia los signos de la edad —canas, arrugas, flaccidez — que percibimos como muestra de un fiasco personal, de una falta de control sobre nuestro cuerpo que es mal vista por la sociedad. Nos convertimos en víctimas de un mandato cultural según el cual debemos mantenernos saludables y atractivas a cualquier edad; lo cual no deja de ser una perversidad, porque la huella del paso del tiempo en nuestro cuerpo es algo que en sí mismo está fuera de nuestro control.

En este plan, parece bastante difícil que nos sintamos orgullosas de ser viejas. De hecho, este es uno de los retos más importantes a los que nos enfrentamos en el proceso de creación de una vejez afirmativa y confortable. Con lo estupendo que sería envejecer de forma natural y de esta manera poder parecernos a nosotras mismas. No tener que decir: *¿y esa mujer que veo en el espejo, quién es?* Para ello necesitamos poner en marcha un proceso de resistencia y disponer de un enorme impermeable para que no nos salpiquen tantos estereotipos negativos como nos ofrece la sociedad actual. Tratadas como si solo fuésemos cuerpo, si queremos mitigar la exclusión y la marginación que recibimos, deberíamos ser capaces de *vivir con orgullo desafiante,* como dice Martha Holstein.[14] Sabemos que somos mucho más que lo que muestra nuestra anatomía de mujer mayor, pero no es fácil afirmarlo con confianza y dignidad, mostrándola tal como es, en su belleza fluida. Requiere todo un proceso, personal y a la vez social, porque disponemos de muy pocas imágenes validadas de viejas de verdad a las que deseemos parecernos, como las que nos apetezca ser. Los actos de resistencia social son difíciles, requieren una gran dosis de convicción personal y valentía. La desobediencia a determinadas prácticas de enmascaramiento de los signos de la edad implica oponerse a la consideración social de que la vejez es fea; las canas,

señal de dejadez, y las arrugas, algo a disimular o extirpar. ¿Qué cantidad de aceptación de la edad somos capaces de poner en marcha para negarnos a parecer *barbies* desfasadas, patéticas?

Me parece de gran importancia que sepamos integrar la edad en nuestra identidad, quiero decir, que la asumamos y la hagamos propia, que no la neguemos. A partir de ahí podremos sentir la conexión y la continuidad de nuestro rostro a medida que pasan los años y nos van dejando su huella, lo cual puede ayudarnos a aceptar el paso del tiempo sobre nuestro cuerpo. Cuando miramos a otras mujeres mayores afirmativamente y con gusto, nos hacemos visibles unas a otras. No podemos combatir la invisibilidad que indefectiblemente acompaña a la edad a través de hacernos visibles de manera excepcional. Esto no transforma, perpetúa.

¿Quién queremos que nos vea? ¿Cómo queremos que nos vean? ¿Y para qué? Si nuestro objetivo es que se nos vea como seres sexuales, lo tenemos un poco crudo, dada la ceguera sensual de los *ellos*; si lo que queremos es que la sociedad nos vea como seres interesantes, con glamur y a gusto en nuestra piel, y que las jóvenes generaciones sientan que puede haber una continuidad que nos haga humanas significativas a todas las edades, no podemos disfrazarnos y aparecer como esperpentos. Lo digo porque en este tema hay algo que me preocupa. Se trata de las representaciones de mujeres viejas que encontramos en diversos medios de comunicación y en las redes sociales que hacen frente a la imagen habitualmente deprimente de la vejez utilizando una estética extravagante, llamativa, inusual, que yo creo que, en lugar de romper los estereotipos estéticos de la vejez, los refuerza. Son modelos que muestran lo que es extraordinario, lo que no se produce todos los días, ni se puede dar porque requiere dinero, arte, asesoramiento, tiempo y dedicación, aspectos de los que la mayoría de las mujeres mayores carecen y, por lo tanto, se convierten en algo inalcanzable. Esta excentricidad en el vestir nos informa de que estamos delante de una excepción, de una rareza, frente a la norma universal de la estética gris de la vejez opaca; lo cual confirma y perpetúa la imagen de que, sí o sí, la vejez es gris.

Me disgustan este tipo de imágenes y las que me envían algunas personas —a modo de complicidad— que conocen mi interés por el envejecer, en las que se presenta a la gente vieja de una manera

pretendidamente joven, representaciones que en realidad no hacen más que consolidar y cristalizar los pensamientos edadistas. No queremos aparecer como viejas excéntricas, disfrazadas de jovencitas desenvueltas, sino como viejas cómodas, libres, que no muestran una diferencia inalcanzable, extraordinaria. Frente a esta estética de las viejas y viejos disfrazados estrambóticamente, como seres circenses —una estética que no transforma el imaginario ni desmonta los estereotipos—, defiendo lo natural, lo cómodo, lo bello sin estridencias, lo simple y confortable. Todo ello estimula las posibilidades de cualquier mujer y por lo tanto tiene un enorme poder transformador. Necesitamos, para ello, una pléyade de viejas y viejos que se desplacen por el mundo pisando todo lo fuerte que puedan, vistiendo con libertad y comodidad.

Envejecer *a nuestro aire* no significa hacerlo aparentando no tener muchos años. No. A nuestro aire significa hacerlo con dignidad, derechas como una vela o encorvadas como una alcayata, pero siendo nosotras, vistiendo de forma armoniosa, sin apreturas, elegantes, con diversidad de gustos, con libertad de movimientos o de cojeras. Viejas que podamos mostrar nuestro deambular por el mundo en modo *no me torturo, me respeto, me gusto*. No patéticamente juveniles y excéntricas. Viejas normales.

Por supuesto que los medios de comunicación, que ejercen una especie de terrorismo sistemático en la negación de la belleza mayor y el respeto hacia la huella de la edad en el cuerpo, no ayudan, al dejarnos claro todo aquello en lo que no cumplimos. Si de ellos dependiéramos para nuestra autoestima, estaríamos perdidas, porque comprobaríamos continuamente que nuestro envejecer silvestre no va como debiera. No obstante, últimamente empieza a haber algunos cambios, aunque solo sea porque se han dado cuenta de que tal como están las cosas somos las viejas quienes disponemos de recursos económicos, y desde hace un tiempo podemos ver algunos reclamos publicitarios en los que se utilizan modelos mayores que además lo parecen. Muy bien. Aunque la verdad es que son unas viejales tan tan glamurosas que volvemos a lo mismo: solo algunas viejas excepcionales pueden ser atractivas. Las demás, fuera del parchís.

Con respecto al tema de la definición de los nuevos modelos estéticos que se diseñan para las ancianas del siglo XXI, debemos estar

atentas, porque nos pueden atrapar de nuevo en una lucha sin cuartel y una ruina económica. El objetivo perverso de tener un aspecto femenino, de vieja exitosa, saludable, delgada, sexi —pero no demasiado— y suficientemente independiente, se puede convertir en una meta torturante. Este imaginario, lleno de limitaciones e imágenes imposibles, nos vuelve a situar en un lugar que rechazamos; necesitamos desmontarlo. Desde que éramos jóvenes hemos vivido pendientes de nuestra apariencia, a través de la cual hemos tratado de legitimar nuestra voz —una vocecita que apenas se oía, por cierto—. A partir del momento en que nos hemos sometido a todas y cada una de las exigencias de la estética heterosexual, el cuerpo nos ha dado bastante trabajo y hemos vivido en un suplicio continuo. Toda la vida luchando contra nuestra anatomía y ahora, cuando podríamos desembarazarnos de este modelo de belleza y mejorar nuestra autoestima, nos encontramos con nuevos mandatos regidos también por el dolor, el cansancio, la ruina económica y el hambre. Ha llegado el momento de parar esta noria de sufrimientos varios.

¿En qué medida participamos nosotras mismas en la ceremonia de la desvalorización del cuerpo mayor cuando aceptamos unos estándares de belleza y juventud que son inalcanzables, en lugar de tratar de definir y validar entre todas una estética que nos incluya en la variedad de cuerpos de que disponemos ahora? Lo primero y más urgente será conseguir entre todas nombrar, identificar, reivindicar la belleza de la edad. Proyectar un nuevo modelo de belleza y pensar seriamente en qué tipo de vieja queremos ser en términos de imagen. Nadie vendrá a resolvernos este problema. Es una tarea común. Sería un enorme logro si consiguiéramos disponer de una estética propia, cómoda, elegante, estilosa, que no viniera dictada desde la industria de la moda que nos ignora, arruina y mortifica, ni tampoco desde el deseo masculino que nos llena de inseguridad. Y, a partir de ahí, dejar atrás otras añoranzas que también nos atormentan: el ideal de la juventud, de la belleza única, del amor romántico y todas esas patrañas que nos confunden y no invitan a vivir de forma armoniosa en nuestra realidad, compleja y diversa.

Una parte del rechazo que la sociedad e incluso nosotras sentimos hacia la vejez tiene que ver con algunas formas en que nos relacionamos con el cuerpo en la edad mayor: cuando nos ponemos en

modo *viejecita pasita* porque nos encontramos faltas de motivación o interés por relacionarnos y ya estamos cansadas de mantener el tipo y empezamos a mostrar un cierto abandono con nuestro cuerpo y cuidado personal; o cuando, por el contrario, optamos por un anclaje penoso a una estética juvenil que no nos favorece y nos lleva a la máscara, y hace que parezcamos espantapájaros; o, por el contrario, cuando decidimos situarnos al margen de este tipo de sufrimiento y de las torturas de la belleza sintiéndonos libres y felices en el desaliño, pero nos pasamos de la raya. Situaciones, todas ellas, en las que queda evidente que la relación cuerpo/edad puede suponer un problema para nosotras.

De todas formas, me atrevo a pensar que últimamente, gracias a la convergencia de fuerzas sociales y personales diversas, las viejas empiezan a sacar los pies del plato y muestran en la calle una ocurrente libertad corporal con sus tintes multicolores, sus canas en cualquier punto de desarrollo, llevando ropas y zapatos cómodos de verdad, enviando señales a las que aún están pilladas en el imaginario de la belleza juvenil, de que nos vamos gustando mucho más que en otros tiempos, más de lo que nunca en el antiguo régimen estético hubiéramos podido imaginar.

Resultar atractiva va más allá de lo estrictamente corporal. Nos pueden parecer interesantes, gustarnos, otras cualidades como la creatividad, el sentido del humor, la valentía, el entusiasmo, la curiosidad, características que no tienen edad y que se cultivan a través de la experiencia, la vivencia, las lecturas, las relaciones, de manera que nos convertimos en una persona vieja con quien los demás se sienten a gusto.

Insinuaciones

→ Trata de sentirte bien en tu piel, reconcíliate con tu cuerpo actual. Mírate al espejo con cariño y piensa que no iremos a la tumba planchadas y almidonadas, sino que las huellas de las sonrisas compartidas dibujarán en nuestros rostros el mapa de nuestra vida.

→ Reconócete en los cuerpos de otras mujeres que, como tú, han vivido con intensidad.

→ Luce con orgullo los signos de la edad: andares, arrugas, canas, incluido el injustamente denostado bastón.

→ Atrévete con las canas, si te ronda el deseo. Verás cómo tu pelo se suaviza y tus facciones se dulcifican. Canas al viento.

→ No te vistas de jovencita ni de abuelita. Encuentra tu propio estilo personal con el que te sientas cómoda y no mortificada. Dice Elena Poniatowska: *Es muy cansado y estresante estar siempre aparentando algo que no eres.* Ya hemos sufrido bastante hasta aquí.

→ Exige al mundo de la moda que incluya en sus propuestas ropa interesante para nuestro sector de edad. Somos muchas y pueden hacer negocio.

→ Procura no arrastrar los pies al andar. No andes encorvada. Ponte derecha y verás el mundo a tu alrededor. Un poco de salero.

→ Dúchate y lávate el pelo a menudo y acuérdate de peinarte por atrás después de haber estado tumbada.

→ Ve a la dentista, mantén una boca saludable y más o menos estética.

→ Las uñas, esa seña de identidad femenina de la que queda mucho por hablar; vigila que no parezcan garras. A veces entre unas uñas cuidadas a tu gusto y unas zarpas atemorizantes hay solo un tiempo de despiste.

→ Lleva tus pies de vez en cuando a la callista. Te los dejará como nuevos. Suavecitos.

→ Depílate ese pelo-alambre que tienes en la barbilla y que brinda un desagradable picotazo a quien te da un beso.

→ Mantén los rituales en la mesa, aunque comas sola —mantel, cubiertos, copa para el vino y velita, si celebras algo en tu corazón —.

→ Come con prudencia y elegancia en las situaciones sociales. Evita participar en la ceremonia del arrasamiento.

→ No te lances con ansiedad para llegar la primera al autobús, al comedor, al ascensor.

→ De vez en cuando date un homenaje y actualiza tu imagen.

→ Haz salud y belleza de la mañana a la noche, sin torturas.

→ Ahora bien, te digo una cosa: si decides ser una vieja con barba y bigote, lucir un entrecejo a lo Frida Kahlo o ser una *grunge*,[15]

procura que suene a libertad, no a desidia.

---

[10] Oberg, Peter (1996). «The absent body. A social gerontological paradox». *Ageing and Society, 16*(6): 701–719.

[11] *Te tendré como una reina*, decían. En realidad, querían decir *me tendrás como un rey*.

[12] Bartky, Sandra Lee (2000). «Unplanned Obsolescence: Some reflections on Aging». En Margaret Urban Walker (ed.), *Mother Time. Women, Aging and Ethics*, pp. 61-74. Lanham: Rowman & Littlefield.

[13] Andrews, Molly (1999). «The seductiveness of agelessness». *Ageing and Society, 19*, 301-318.

[14] Holstein, Martha (2015). *Women in Late Life. Critical Perspectives on Gender and Age.* Lanham MD: Rowman Littlefield.

[15] El *grunge* consiste en actuar sin preocuparte por lo que los demás piensen de ti. Y, en cuanto al estilo, pues eso, a tu aire, desarrapada, si te da la gana.

Viejas saludables y más o menos en forma

«Se obliga a las mujeres a pasar por las revisiones del sistema sanitario como se conduce a un rebaño de ovejas por una cañada. La enfermedad por la que se las está tratando es su condición de mujeres».

Germaine Greer

Envejecer forma parte de la vida, es un proceso inherente al ciclo vital, no es una enfermedad que deba ser tratada. Cuando hablamos acerca de la salud queda claro que no es lo mismo envejecer siendo mujer que siendo hombre; las estadísticas hablan por sí solas y nos confirman que somos más longevas que ellos (cada vez menos, por cierto), aunque vivimos con menor calidad de vida y con peor salud percibida.

Un cúmulo de factores psicosociales se entrecruzan y pasan factura en la vejez y deben tenerse en cuenta a la hora de evaluar y tratar la salud de las ancianas: el sexismo y el edadismo de la sociedad y las instituciones; la devaluación cultural del cuerpo femenino mayor; la falta de poder; la inseguridad económica; la desigualdad en la responsabilidad del sostenimiento de la vida sobre el planeta que las mujeres afrontan desde niñas; la entrega del tiempo sin reciprocidad y otras pesadas cargas de carácter afectivo y emocional, además de las enfermedades crónicas. La mayoría de estos asuntos aparentemente no tienen nada que ver con el cuerpo, pero son el argumento central de la mala salud de hierro de las ancianas. Lo que nos enferma, pues, es la desigualdad, la injusticia en la que vivimos desde niñas.

Malvivir año tras año tiene su precio en la salud de las mujeres, que se suele pagar con la medicalización del cuerpo mayor y de las experiencias adversas con las que nos tropezamos en la vida. Si preguntamos a nuestro alrededor comprobaremos que las veteranas que nos rodean toman una asombrosa cantidad de medicinas, para las cosas más increíbles. Muchas de ellas para acallar esa inquietud que no sabemos cómo definir, que tiene que ver con la vida cotidiana abusada, de la cual la clase médica prefiere no enterarse y despacha dando una pastillita, sin tratar de averiguar si existe alguna explicación biopsicosocial para esa dolencia; total, así dejan de quejarse un tiempo. Se prefiere prescribir una medicación antes que ofrecer la posibilidad de probar otros tratamientos que les podrían curar o aliviar. Tampoco se pierde el tiempo escuchando para comprender el fondo del asunto. La inmensa mayoría de las quejas de las mujeres mayores se atribuyen, pues, a la propia vejez, una explicación de causa única contra la que evidentemente no se puede hacer nada. Una realidad inaceptable que exige la elaboración urgente de unas políticas y prácticas médicas responsables que nos permitan envejecer con salud —sin atiborrarnos de pastillas—, con un cuerpo menos agostado, viviendo una vida cotidiana más justa y mejor distribuida.

Vivimos en un país en el que disponemos de un excelente sistema sanitario público. Parto de la consideración de que la construcción social de la salud requiere una responsabilidad política y comunitaria que, por una parte, haga frente a los enormes gastos asistenciales que requiere la población y, por otra, esté profundamente involucrada y comprometida en la prevención, la detección y la visualización de las condiciones de vida de las mujeres mayores, de manera que se produzca una implicación mutua, tanto del sistema de salud como de cada persona individualmente. Entendemos que la salud no es exclusivamente una responsabilidad personal, sin embargo, también tiene un importante componente que apela al compromiso particular, de manera que la salud se transforma en un imperativo personal, ético y social del que nos responsabilizamos individual y colectivamente. En la edad mayor respondemos a este acuerdo cuidándonos, fundamentalmente a través del ejercicio físico, el control de la dieta y de las adicciones y con la gestión de las emociones. Esto no puede ser,

sin embargo, un imperativo, ya que no está al alcance de todo el mundo; para determinadas personas estar saludables puede ser una pretensión difícil de lograr, dadas sus condiciones biopsicosociales. Por tanto, este objetivo puede suponer una meta en ocasiones inalcanzable, que puede tener un efecto *bumerán* al hacernos sentir culpables y peor que cuando nos quedábamos plácidamente en el sofá tomando un café con churros. Pecando a conciencia.

Cada edad del ciclo vital tiene más o menos sus enfermedades. A lo largo de los años hemos aprendido a conocer nuestro cuerpo y a convivir con determinados malestares. Nuestra geografía ha ido cambiando, no solo en lo que se refiere a la imagen estética, sino que ahora algunos mecanismos de nuestro ser funcionan a un ritmo diferente de cuando éramos jóvenes. El metabolismo, la resistencia al estrés, la intensidad de las emociones, el sueño, la digestión y asimilación de nutrientes, la cicatrización de las heridas y muchos otros aspectos corporales y anímicos tienen otra intensidad, velocidad y consistencia. Algunos problemas llegaron para quedarse y, por lo tanto, no nos queda otro remedio que aprender a convivir con ellos; así que lo mejor que podemos hacer es tratar de minimizarlos con actuaciones que tenemos a nuestro alcance, de manera que no queden exclusivamente en manos del sistema de salud o de una pastilla mágica. En líneas generales, tratemos de permanecer vigilantes, pero no obsesionadas, ya que la mayoría de las dolencias se curan solas y, además, no se trata de poner a echar chispas la tarjeta de la seguridad social o de la compañía de salud que nos corresponda, yendo continuamente a que nos miren esto o lo otro.

La adopción de un estilo de vida saludable y la participación individual en el autocuidado es una necesidad a lo largo de todo el ciclo vital. Nunca es suficientemente tarde para incorporar a nuestra cotidianeidad conductas beneficiosas: una actividad física moderada, comida sana, no fumar, el uso sabio y moderado del alcohol y de la medicación. En algunas ocasiones, el solo hecho de cambiar determinados hábitos de vida (alimentación, relaciones, adicciones, sedentarismo) puede contribuir a mejorar nuestra salud, o al menos a no empeorarla. Las prácticas preventivas en torno a la salud nos pueden ayudar a sortear la enfermedad y minimizar el descenso funcional, alargar la vida y sobre todo promover la calidad de vida.

Una alimentación sana es básica para envejecer medianamente bien, sin embargo, en nuestra cultura encontramos algunos prejuicios acerca de las personas mayores y la alimentación. En el fondo subyace la idea de que las viejas no necesitan comer, que toda comida es excesiva (también el sexo, el divertimento o el habla en las mujeres siempre parecen darse en demasía). Venimos de una historia alimentaria plagada de renuncias de todo tipo, que tenemos tan interiorizadas y normalizadas que parecen ausencia de deseos. Vale, pero toda privación genera un deseo irrefrenable y por lo tanto no es de extrañar que poco a poco vayamos aflojando la mano a la máquina del sacrificio y nos encontremos un día con un problema: ingerimos más comida de la que necesitamos, comemos más de lo que quemamos y por lo tanto engordamos. Algo preocupante, porque el riesgo de enfermedades crónicas y discapacidades aumenta a medida que vamos haciéndonos mayores. Siempre nos quedará la menopausia para echarle la culpa de todo lo que nos acontece después de ella.

En la edad mayor, la participación regular y moderada en actividades físicas puede retrasar el descenso funcional, reducir las enfermedades crónicas y los riesgos cardiovasculares, mejorar la salud mental y física y, algo muy importante, supone una oportunidad para el contacto social. La actividad física es un componente clave del sentimiento de bienestar y calidad de vida en la vejez, puesto que contribuye a la percepción subjetiva de capacidad de agencia, de autonomía personal y autoeficacia, además de favorecer la conexión social. Permite a las personas mayores mantenerse independientes el mayor tiempo posible al reducir el riesgo de caídas. Alarga la vida, mejora las funciones corporales, el humor, la mente, la memoria; disminuye el riesgo de aparición de la diabetes y ayuda a controlar la artritis. Es buena para nuestro cerebro y también para nuestro estado de ánimo.

No todas las personas tienen, en la edad mayor, posibilidades de llevarla a cabo, por razones que tienen que ver con elementos decisivos como la salud, la independencia física y la disposición o no de apoyo familiar que la favorezca. Una gran proporción de personas mayores llevan vidas sedentarias por diversos motivos, que van desde la simple falta de práctica en el ejercicio físico a las dificultades concretas a nivel corporal. No olvidemos que, en nuestra sociedad,

desde niñas hemos sido socializadas para una estética estática, no atlética, y nunca se nos animó a participar en deportes de grupo y competición. Afortunadamente, hoy la educación deportiva de las niñas es una realidad, trufada de éxitos, por cierto.

La falta de ejercicio afecta al corazón, produce debilidad muscular, baja la inmunidad, causa obesidad y depresión. Nada de todo ello tiene que ver con el estrógeno, la edad o el calcio, como es muy posible que nos argumenten —siendo como somos seres postmenopáusicos—, sino con nuestro *desuso cultural* de la actividad física. La vida inactiva de la cultura actual nos lleva a vivir como seres confinados, incluso sin confinamiento. La pasividad física nos enferma. Una dosis —aunque no sea muy grande— de movimiento puede ser importante tanto para las mujeres que han llevado vidas sedentarias como para las que tienen una salud delicada; mantener una implicación física mediana puede producir mejoras claras de salud. Algunas prácticas que vinculan cuerpo y mente, como el yoga, la meditación, el taichí, mejoran el equilibrio, promueven el pensamiento interior y la espiritualidad, facilitan la respiración. Nos reconectan con nuestro yo perdido, disuelto, en nuestra vida *enotrizada*[16].

Pero, cuidado, también puede ocurrir que, a poco que nos despistemos, las múltiples actividades saludables que nos han recomendado o nos hemos autoimpuesto se conviertan en una especie de *trabajo suplementario* que ocupa una buena parte de nuestro día: vigilar la alimentación, hacer ejercicio físico, taichí, andar, nadar, de tal manera que no nos queda tiempo para nada más. Nos ha costado bastante, pero hemos conseguido convencernos de la necesidad del autocuidado, incluso de forma exagerada si no nos damos permiso para la más mínima trasgresión. No más obligaciones, por favor, ahora que podemos empezar a poner en práctica la libertad de hacer y de no hacer. Pues eso, no hacer, si nos da la gana.

La clase médica con su consejo e información puede contribuir de manera importante a la educación y orientación de las personas mayores en su autocuidado, estimulando a las más inactivas a poner en práctica vidas más dinámicas y proporcionándoles oportunidades para hacerlo (orientación e información sobre áreas seguras de paseo, gimnasios, piscinas, programas comunitarios que fomentan la

actividad). Un asesoramiento que lleve a las personas de *no hacer nada* a *hacer algo* —de manera que puedan experimentar en sí mismas los beneficios de la actividad—.

Puede suceder que con el paso de los años nuestros sentidos pierdan agudeza: vemos peor, oímos menos, el sentido del olfato y del tacto tienen menor precisión. Suelen ser procesos lentos a los que vamos adaptándonos paulatinamente. Sin embargo, esto no significa que sean *cosas de la edad* irremediables y por lo tanto no requieran una revisión profunda. Cuando observamos determinados cambios conviene concertar un reconocimiento para descartar que ahí subyazca un problema que pueda ser tratado. A través de los sentidos nos comunicamos con el mundo exterior, y su deterioro progresivo nos va aislando socialmente —en especial el oído y la vista, que son básicos para la relación social—. Cuando disminuyen nuestras capacidades sensoriales —vista, oído— y las habilidades motrices —debilidad física, marcha y movilidad—, perdemos la posibilidad de disfrutar de situaciones que son importantes para la buena vida en la vejez: ir al cine, a conciertos, pasear, conversar con las amigas, por ejemplo.

Por otra parte, en la atención médica y asistencial sería interesante recibir información extensa y actualizada sobre la amplísima gama de elementos que pueden permitirnos obviar algunas de las dificultades que podemos sufrir y así poder seguir disfrutando de lo que la vida nos ofrece. Nos conviene tener toda la información posible acerca de las ventajas tanto ortopédicas como de estimulación sensorial y cognitiva que están disponibles en el mercado, de los programas de rehabilitación que nos pueden ayudar a recuperar movilidad y conocer cómo utilizar la gran cantidad de medios existentes para mejorar la audición (audífonos complejos), la vista (gafas diversas en función de las necesidades concretas), la locomoción (medios de todo tipo y diversa sofisticación). Sobre todo, para no resignarnos a vivir en la oscuridad, en el aislamiento y a no disfrutar de las posibilidades que ofrecen la vida y la tecnología hoy. No darnos por vencidas si queremos seguir ahí.

Tampoco tenemos por qué avergonzarnos de algunas situaciones de salud que componen nuestro ser actual. Hemos sido educadas en el misterio y la vergüenza: cuando éramos jóvenes no podíamos decir

que teníamos la regla y se utilizaban expresiones increíbles, como *estoy mala*. Por lo tanto, no es de extrañar que cuando tuvimos la menopausia también activáramos el modo sigilo —aunque esta vez con relación al pánico que nos produce su consideración de que hemos llegado al *principio del fin*—. También suele costarnos reconocer que estamos algo sordas, que nos sentimos bajas de tono emocional, que nos duelen los huesos, que cojeamos y otras coyunturas de salud que nos ocupan. Al fin y al cabo, algunas de ellas tienen su cara positiva, si sabemos encontrarla, pudiendo utilizarla en nuestro favor, ejerciendo nuestra condición de viejales. Por ejemplo, estar algo sorda tiene su parte interesante, cuando mitiga algunos de los ruidos cotidianos y, sobre todo, cuando nos permite hacernos las suecas y hacer ver que no hemos oído determinadas cosas. Poco a poco podemos dedicarnos a identificar y celebrar las ventajas de nuestros pequeños achaques y no poner la mirada siempre en los inconvenientes.

Hace un tiempo que pienso en que deberíamos generalizar y normalizar el uso del bastón, incluso si no lo necesitamos en absoluto, con el fin de que entre todas lo dotemos de glamur. ¿Por qué usamos con confianza y poderío el bastón de senderismo y, sin embargo, tenemos estigmatizado el bastón de madera de toda la vida? Con el primero nos sentimos jóvenes; con el segundo, camino de la tumba. Una plétora de viejas, bastón en ristre, podemos otorgar dignidad a nuestros andares —y además es posible que nos cedan el paso—. Hagamos la prueba.

La memoria distraída es otro tema importante que puede hacer tambalear nuestra seguridad en algunos momentos. El recuerdo inmediato de lo que hemos hecho el mismo día o el día anterior es más difícil de evocar que asuntos que nos ocurrieron muchos años antes. Nos vamos dando cuenta de que tenemos lapsus que nos impiden recordar nombres, fechas, lugares, situar momentos concretos, evocar si hemos hecho esto o aquello y cuándo. Lo importante es distinguir entre los olvidos normales y las pérdidas de memoria que nos indican que algo importante ha empezado a dejar de funcionar bien. Ahora, cuando estamos en una cosa, no podemos estar en otra y ya no simultaneamos con tanta facilidad diversas tareas como en otros tiempos. Todo se olvida rápidamente. No podemos confiar en que después nos acordaremos de lo que ahora vemos con

tanta claridad. En poco tiempo se habrá borrado de nuestra mente y solo recordaremos que había algo que debíamos recordar. Maldita sea. Por lo tanto, necesitamos elaborar estrategias para poder mantener estas ideas o propósitos actualizados y sobre todo que nos eviten olvidos que puedan tener graves consecuencias, como dejar el fuego encendido.

De todas formas, todo el mundo, tenga la edad que tenga, olvida cosas importantes y también insignificantes. Si quien no recuerda comprar el pan tiene veinte años, se considera que es fruto de la precipitación propia de la juventud; sin embargo, si le ocurre a una persona de ochenta años se presupone que le empieza a flaquear la memoria porque es mayor. Una asignación perversa de la edad como la madre de todas las explicaciones. Muy cómoda.

Estamos en un tiempo de «atención completa», porque a poco que nos despistemos, puede ocurrir un olvido fatal. Por esta misma razón, poco a poco vamos entrando en la edad de la comprobación: que el despertador esté bien puesto para que mañana suene a tiempo; que no hayamos olvidado nada en la mesa del bar; que llevemos el móvil, las llaves, las gafas y el dinero al salir de casa; que no se ha quedado nada encendido en la cocina. Interesantes confirmaciones imprescindibles para no sentir el vértigo de *ay, madre mía, y ahora qué*.

Algo fundamental en la estructuración de nuestra vejez significativa, conectada y confortable tiene que ver con el hecho de mantener determinadas rutinas, sobre todo ahora que podemos tender a despistarnos. Estas prácticas poseen el don de mantenernos orientadas y organizadas por secuencias de acciones llevadas a cabo siempre en el mismo orden temporal o espacial que distinguen el día de la noche, la mañana de la tarde, el fin de semana de los días de diario, el tiempo de descanso del de labor, los momentos de comunicación del espacio de circunspección. Ritmos que en definitiva estructuran y ordenan nuestra cotidianeidad. Nos invitan a planificarla, una tarea que no se da por sí sola, sino que requiere nuestra implicación.

Por otra parte, un asunto de gran importancia a lo largo de toda nuestra vida tiene que ver con la salud mental. Término que abarca una enorme cantidad de realidades que van desde un leve e insistente malestar en la boca del estómago a la pérdida del deseo de seguir

viviendo en una vida que nos daña, pasando por un buen número de variables emocionales intermedias, como la ansiedad, la depresión, el estrés, la apatía o la hiperactividad, entre otras.

Pero, cuidado, porque si en algún momento del trayecto vital empezamos a apuntar maneras que indican que tenemos toda la intención de sacar los pies del plato y emprender nuestro propio vuelo, tendremos asegurada la etiqueta de histéricas, perturbadas y, sobre todo, frescas. Descalificaciones diseñadas por el patriarcado con la finalidad de mantenernos a raya, para que sigamos ejerciendo nuestro destino de ángel del hogar. Aunque con poca confianza de que sirvan para hacernos volver al redil: una vez iniciado el proceso, cuando agarramos los tacones y el bolso y salimos de casa, raramente volvemos atrás. En este orden de cosas, la medicina la ha tomado con nuestra salud mental desde siempre, argumentando que, si éramos histéricas por naturaleza —luego resultó que cuando nos soltamos a masturbarnos la histeria desapareció de nuestras vidas[17]—, también éramos depresivas por la menopausia, el nido vacío, la jubilación y la viudedad. Hasta que los atronadores gritos de libertad emitidos por todas ellas —viudas, jubiladas, menopáusicas y liberadas de la prole— han hecho enmudecer estos dictámenes de psicopatología de tres al cuarto. Aun así, ocurre con demasiada frecuencia que, cuando cualquier malestar nos lleva al dispensario siendo ya menopáusicas, el diagnóstico asegure que estamos de los nervios o estamos de las hormonas. Por lo tanto, lo más probable es que salgamos de la consulta del médic@ con una receta de hormonas o de psicofármacos. Algo que resulta de lo más escandaloso cuando sabemos la enorme cantidad de horas de trabajo doméstico y emocional, sin contrapartida, que año tras año las mujeres acumulamos a nuestras espaldas. Las estadísticas constatan que trabajamos más horas, que no tenemos apenas tiempo propio de ocio y distracción y que dormimos menos horas que nuestros congéneres masculinos. Esto solo para empezar, porque dejo en el tintero los tiempos de cuidados a padres —y suegras—, nuestra condición de ser la memoria ambulante de los aniversarios familiares y amicales, las innumerables jornadas acompañando a la médica, al dentista, al gimnasio, al conservatorio. Amén de la sesión continua dedicada a la belleza para seguir siempre guapas, dispuestas y sonrientes. Sísifas inagotables. ¿No es para

volverse locas?

Con este menú, estaremos de acuerdo en que las mujeres demostramos a lo largo de la vida una salud mental a prueba de bomba si, después de todo lo que hemos ido arrastrando, no nos hemos vuelto rematadamente locas. Han sido años y años de sonreír, decir que no nos cuesta nada, amortiguar las tormentas familiares, dormir insuficientemente, mantener la doble, triple e incluso cuádruple jornada —profesión, belleza, vida familiar, cuidados—, no llegar a fin de mes, vivir en una sociedad machista y violenta, carecer de poder y ser amable hasta decir basta. No es de extrañar, pues, que seamos las reinas del consumo de psicofármacos; tanta renuncia nos dispara el cortisol y nos aleja tanto de nosotras que no sabemos cómo reencontrarnos.

Celebrémoslo, somos sabias. Hemos sorteado todo ello gracias a la conversación con las amigas, que nos ha permitido constatar que no estamos locas, sino que vivimos vidas que son para volverse locas; gracias al feminismo que se ha preocupado por iluminar estas parcelas de la vida que parecían tan intrínsecamente nuestras que nadie se atrevía a ponerlas en cuestión; gracias a las médicas con formación de género que han sabido leer nuestros malestares y ayudarnos a superarlos, y gracias, también, al deporte, la amistad, el autoerotismo, la lectura, el cine, la progresiva libertad interior que hemos sabido cosechar y al fiel Orfidal. En este aspecto concreto de la salud física y mental, como en otros muchos, no podemos olvidar el valor impagable que tiene el disponer de una red de mujeres que han vivido determinadas experiencias, o que acumulan conocimientos contrastados acerca de la salud de las mujeres[18] que nos pueden orientar y ayudar a poner en marcha determinados cambios necesarios, relativamente fáciles y, sobre todo, no contaminantes para nuestro cuerpo o nuestra mente.

Pero, por encima de todo, el feminismo ha sido la plataforma que ha conseguido reflotar la vida de las mujeres. Inicialmente con el salvavidas de los grupos de autoayuda y posteriormente con las diversas formas de encuentro y sororidad que hemos ido diseñando y en las que hemos encontrado la escucha, la complicidad y la luz que nos han confirmado que tenemos toda la razón del mundo y que es cierto que nos duele todo y que no podemos más, porque realmente

este plan de vida no hay quien lo aguante. El feminismo nos ha dado palabras, nos ha acercado a nuestro deseo y nos ha permitido comprobar que juntas somos un tsunami que ha transformado el mundo. El feminismo está implicado hoy en la necesaria tarea de mirar con lucidez, descaro y determinación la vida de las pioneras y entre todas —jóvenes, medianas, viejas— darle la vuelta al vacío que la sociedad ha diseñado para nosotras. Ser el salvavidas de las viejas.

Vivimos en una sociedad que se empeña en ignorar los aspectos políticos, sociales, económicos y discursivos de la experiencia vital de las mujeres, su carencia histórica de autoestima, el agotamiento físico y mental que deriva en pérdida de interés, falta de energía y tristeza; haciendo oídos sordos al conjunto de causas multifactoriales —la sobrecarga emocional y laboral y la violencia soterrada, entre otras— que hay detrás de todo ello. Para muestra un botón.[19] La respuesta que no complica la vida al sistema de salud es la medicalización de este malestar, en lugar de ofrecer una escucha que reconozca en la queja la voz de la injusticia, de la desesperanza y la soledad. Una forma de mostrar el dolor y la infelicidad.

En la mayoría de los asuntos que aparecen en los diferentes listados de propuestas a lo largo de este libro, me parece preciso destacar el decisivo papel que la perseverancia tiene en la construcción de una vejez reconciliada y digna. La necesidad de no abandonarnos —aunque sea por poco tiempo— en determinados aspectos de la vida cotidiana, de no dejar de hacer algunas cosas por el mero hecho de que no vayamos a ver a nadie, o porque nos da pereza y total *qué más da*. Pues sí da. Cuando no haces algo un día, luego lo dejas de hacer dos y así sucesivamente, y entras en un lamentable camino de abandono especialmente peligroso cuando la salud está en juego. Aunque también es cierto que el canto completo a la libertad incluye el placer de dejarse ir y que quien sea apechugue contigo. Ea.

Argucias

→ Cuida tu alimentación (variada y rica en frutas, verduras, legumbres, fibra y calcio), sin obsesiones. Un día es un día, pero no todos los días son un día.

→ Come despacio. Mastica los alimentos. Digerirás mejor y te saciarás antes.

→ Vigila tu peso (come menos y más sano). La mejor dieta comprobada es la vitamina CLM: comer la mitad. Para llevarla a cabo viene bien utilizar el autoengaño (usa platos más chicos, ponte raciones escasas y luego te puedes incluso regalar una propina). Ah, y en caso de necesidad extrema puedes pegar en la puerta de la nevera una foto en la que veas en todo su esplendor el volumen de ese cuerpo tuyo que deseas liquidar.

→ Controla las adicciones: al tabaco, al café, al amor (síií), al trabajo, al sacrificio, a estar siempre disponible. Verás cómo mejora tu salud y tu sentimiento de autocontrol.

→ Sensualízate (activa tus sentidos, usa la piel, actualiza tu sexualidad). Nuestros cinco sentidos nos mantienen conectadas con el cerebro. Como aconseja Carme Valls, démonos todos los días un gusto por cada uno de ellos: comer lo que nos gusta y apetece; oler un aroma estimulante (más allá de nuestra incomprensible capacidad para relacionarnos, sin inmutarnos, con los malos olores circundantes); oír sonidos, música, palabras y por supuesto disfrutar el silencio; mirar un paisaje, dibujo, imagen, fotografía que nos transporte; y activar el tacto, sentir la piel, acariciar, acariciarnos.

→ Haz ejercicio sin compulsión pero con constancia. Lleva una vida activa física y mentalmente (muévete, anda, sube y baja las escaleras, baja una parada antes o después en el bus, compra el periódico más lejos, nada, haz pilates, conversa, lee, dibuja, escribe, piensa, contrasta tus ideas con las de otras personas). Va bien para el sueño, el estreñimiento, la ansiedad, la depresión, el estrés. Pero no te obsesiones.

→ Supera la tentación de quedarte en casa más de la cuenta. Procura salir y andar un rato todos los días y, de paso, mantenerte informada de la vida del barrio.

→ Nunca es tarde para empezar con algunas de estas cosas, despacio, sin tomártelas como obligaciones. Algunos pequeños progresos te harán sentir al mando de tu cuerpo, no en la noria de un destino incierto.

→ Cuidado con las caídas. Anda con tino, despacio, no vayas a

tropezar y romperte algún hueso, que ahora nos soldamos con menos rapidez. Deja que el autobús se escape, ya vendrá otro.

→ Descansa bien (dormir menos horas no es el problema; frenar el pensamiento obsesivo: esta es la cuestión).

→ No te lo pienses tanto. Ponte audífonos si te das cuenta de que empiezas a no enterarte de lo que dicen en las conferencias, si tienes que poner el televisor y la radio más alta y pedir que te repitan lo que han dicho. Te sentirás menos aislada.

→ Utiliza el bastón con la elegancia de quien se desplaza pletórico de poder. Una seguridad magnífica para moverte por la vida.

→ Bromea con todo lo que te aterrorizaba que los demás supieran: que has pasado por una depresión (no me extraña, después de todo lo vivido); que oyes menos y que gracias a los audífonos te enteras (por fin) de lo que te dicen, de las películas y las conferencias; que te operas de cataratas; que te ponen una prótesis de cadera en plan Robocop. Ea, pues.

→ Frente a las limitaciones físicas que pueden aparecer por la edad, desarrolla estrategias creativas que te permitan mantener la vida con suficiente autonomía y control. Haz uso de las herramientas y aparatos que van apareciendo en el mercado y de todas las tecnologías y servicios que hagan tu vida más fácil.

→ Cuando tengas algo cocinándose, no te olvides de poner el reloj temporizador, que te avise de que tienes que ir a la cocina. Así no se quemará la comida y sobre todo evitarás que pueda ocurrir alguna situación de gravedad. Hazlo siempre, siempre.

→ Organiza tu espacio para que te resulte fácil encontrar lo que necesitas (la memoria ya no es la que era). Procura tener las cosas a mano, organízalas por categorías y ponlas todas en el mismo lugar (las medicinas en un sitio, los elementos de aseo juntos, los temas de bancos y dinero en otro lugar). Pon letreros que te indiquen qué hay en los diferentes cajones, estantes, cajas. Ahorrarás un montón de tiempo e inquietud.

→ Lleva una libretita de manera que puedas anotar en ella ideas, ocurrencias o tareas que quieres recordar para después. No confíes en que *esto seguro que no se me olvida*, porque sí, ya verás cómo luego se pone huidizo y no hay manera de traerlo de nuevo a la cabeza. ¿Cómo crees, entonces, que he escrito yo este libro?:

amarrando los olvidos y levantándome para anotar ideas intempestivas a las cuatro de la madrugada.

→ Marca en el calendario asuntos que tienen fecha: los cambios de sábanas, las medicaciones esporádicas, si tienes concertada una visita médica, una celebración, fiesta, aniversario, que no deseas olvidar. Por cierto, aprovecha el tirón del ejercicio de la dignidad para dejar de felicitar a quienes nunca se acuerdan de felicitarte a ti.

→ No dejes que medicalicen tu diferencia; tampoco necesitas hacer terapia porque hayas decidido vivir en una norma que no es la de todo el mundo: por no tener hij@s, por no vivir en pareja, por no, por no, por no. Quizás eres tú la única normal.

---

[16] De *seres-para-los-otros*. Cosecha AF.

[17] Película: *Hysteria*, de Tanya Wexler (2011), basada en el libro de Rachel P. Maines *La tecnología del orgasmo. La histeria, los vibradores y la satisfacción sexual de las mujeres.* Santander: Milrazones (1999/2010).

[18] Red Caps: http://www.caps.cat/redcaps.html

[19] Me quedo de una pieza al leer las diez prioridades de salud que ha establecido la Organización Mundial de la Salud para la década 2020-2030 declarada como la primera Década de Envejecimiento Saludable. Ni una sola de ellas hace referencia a la morbilidad diferencial entre mujeres y hombres y a las especificidades de salud de las mujeres. http://www.helpage.es/noticias/10-prioridades-de-la-dcada-delenvejecimiento-saludable-2020-2030/.

Viejas sin reglas

«Me encantan los vibradores;
te ahorran mucho sexo tonto».

Anne Heche

Un capítulo especial en el proceso de hacernos mayores lo constituye la relación erótica, con nosotras mismas y con los seres objeto de nuestro deseo sexual.[20] Este tema se encuentra —junto con el dinero — en el lote de las asignaturas pendientes en la edad mayor y también conforma uno de los secretos mejor guardados. A pesar de la creencia popular de que se trata de un asunto de más o menos hormonas — porque tenemos incrustada la idea de que la menopausia actúa de ángel exterminador—, otras circunstancias y pensamientos están ahí influyendo y marcando nuestra vivencia erótica personal. Empezando, por ejemplo, por el paquete de limitaciones sociales, creencias personales y estereotipos culturales que hemos ido haciendo nuestros a lo largo de la vida y que niegan, censuran e incluso ridiculizan la sexualidad en la vejez; todos ellos inhiben nuestro deseo y nos hacen creer que eso que sentimos es inadecuado a nuestra edad.

Diversos contextos limitan y constriñen la libertad, la práctica y el deseo sexual a medida que nos hacemos mayores. El más importante de todos es el hecho de tener o no tener pareja y, por supuesto, en todos los casos, el tipo de pareja que nos acompaña. No es este un tema menor, porque para las mujeres de todas las edades uno de los elementos más importantes para la satisfacción sexual reside en la calidad de la relación con la pareja. El trato, la demostración de

afecto, la comunicación, la confianza son condiciones *sine qua non* para la implicación y el bienestar eróticos. Sin buen rollo, *nadená*.

No tener pareja dificulta en gran medida la fluidez y las oportunidades de actividad sexual al hacernos mayores, por diversas razones; algunas de carácter personal y otras por las reticencias inherentes a una sociedad que castiga la manifestación del deseo por parte de las mujeres, especialmente en la vejez. Aunque tener una pareja de larga duración, en estos tiempos de longevidad persistente, también tiene sus triquiñuelas. En una relación de muchos años puede ocurrir que poco a poco el programa sexual disponible ofrezca pocas sorpresas y que el día a día haya agostado cualquier emoción pasional. Los vínculos de larga duración suelen suponer una limitación en términos de actividad sexual, pero también disfrutan de un plus en términos de afectividad y vínculo que las hace robustas e incombustibles —en el mejor de los casos, claro—.

Un inconveniente importante para la erótica heterosexual sénior pueden ser las dificultades prácticas de la pareja a medida que envejece y, sobre todo, el hecho de que algunos compañeros pueden ser bastante poco estimulantes, lo cual no solo afecta a la pasión, sino que termina con cualquier ilusión cotidiana, que ya es mala suerte. Este tipo de relaciones también pueden verse afectadas por la mala salud (propia o de la pareja). Con este menú no es extraño que iniciar una nueva relación sexual en la postmenopausia genere un estímulo intenso en el deseo, la autoestima y la satisfacción sexual. Al menos durante un tiempo.

Otros aspectos ejercen un efecto turbio sobre nuestro deseo y disponibilidad para el inicio o el mantenimiento de una erótica estimulante en la vejez; por ejemplo, el mandato cruel de la belleza —cuyos elementos básicos son la juventud y la delgadez— que constituye un *imposible deber* a medida que envejecemos y que está en la base del desagrado de las mujeres con su imagen corporal, de la dificultad para la aceptación de un cuerpo transformado y los límites que esto impone para la práctica sexual. Otros elementos que impiden la soltura y el interés eróticos son el estrés, el cansancio y las preocupaciones (trabajo, familia, responsabilidades), que hacen de las suyas. En algunas relaciones a lo largo del tiempo se produce un decrecimiento paulatino de la importancia del sexo, a pesar de que

pudo ser un elemento de gran valor en otros momentos de la vida. Esto no tiene por qué suponer ningún drama. En muchos casos, este proceso puede dar paso a iniciar unas relaciones más amistosas, sensuales y serenas y menos estrictamente sexuales, de gran satisfacción emocional. Es un hecho real que otras prácticas como el abrazo, las caricias, la conversación, la compañía o la complicidad pueden ofrecernos una nueva y agradable perspectiva acerca del placer.

En definitiva, tener o no tener pareja, el tipo de pareja, la salud, la libertad interior y la disposición personal hacia las relaciones afectivo-sexuales son los elementos que van a determinar la posibilidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria en la edad mayor. Seguimos siendo mujeres interesantes y completas después de la menopausia, aunque a menudo no parece que nos los creamos. Tampoco ayuda la sociedad heterosexual, que se desinteresa sexualmente de las mujeres postmenopáusicas y les facilita pocas oportunidades para establecer una nueva relación con alguien que resulte suficientemente atractivo y sugerente como para animarse a poner en marcha la ceremonia sexual, cortejo incluido. Porque si algo tenemos claro es que no vamos a implicarnos en relaciones de las que ya sabemos o imaginamos el programa completo (menudo aburrimiento).

La práctica sexual más satisfactoria y sostenida en el tiempo es la masturbación. Sobre ella tampoco hablamos ni, por supuesto, alardeamos con nuestras amigas. El autoerotismo practicado con regularidad e imaginación supone un espacio de bienestar indiscutible en la erótica femenina que no requiere la concurrencia de nadie más; contribuye a la liberación de tensiones, ayuda a conciliar el sueño y es valorado como una importante práctica de salud. A todas las edades, oiga.

Además, actualmente en el mercado se pueden encontrar numerosos artilugios para quienes individualmente o en pareja desean estimular su sexualidad con ellos. En estos tiempos el que se lleva la palma es el succionador que está haciendo estragos en las relaciones: diligente, activo y, lo que es mejor, sin complicaciones posteriores. Un peligro y un reto para las parejas. Ahí os quiero ver. Son también de gran interés los aparatos que facilitan los ejercicios de Kegel para fortalecer el suelo pélvico, tan necesarios, y que también contribuyen

a la irrigación de la zona y la obtención de placer a la carta.

Para las mujeres heterosexuales iniciarse en una relación con otra mujer en la vejez es algo progresivamente satisfactorio, aunque frecuentemente inexplorado. No resulta fácil averiguar y reconocer las emociones en este terreno, dado el peso que el mandato de la heterosexualidad tiene en nuestra mente y nuestra piel. Si ejercemos nuestra libertad disponible y no cerramos la puerta a esta posibilidad, podemos descubrir espacios de bienestar hasta ahora insospechados. Sorpresas nos da la vida.

De la misma manera que a medida que nos hacemos mayores vamos teniendo un mayor control sobre nuestro día a día, nuestras emociones y nuestros deseos, en el espacio de la erótica la posibilidad de ser agentes de la propia sexualidad, actuando como seres sexuales en primera persona, supone un elemento central para la satisfacción. Ser capaces de decir sí, de decir no y de sugerir, proponer y orientar acerca de los caminos de nuestro placer supone una complicidad de enorme valor. Todo ello puede verse facilitado si rompemos el silencio en torno a la sexualidad y la dificultad que históricamente hemos mostrado para hablar de ella. Asunto que queda en *standby* mientras vamos avanzando sin prisa pero sin pausa hacia la normalización de la sexualidad sénior.

En la reflexión feminista sobre la sexualidad hay una reivindicación de la diversidad y la libertad en la satisfacción sexual. Ahora aplicamos una mirada oblicua a la erótica, para observarla desde otros lugares en los que podamos encontrar bienestar. Del cero al infinito.

Un tema no menor en cuanto a la sexualidad se sitúa en la vida en las residencias, donde se trata a las personas mayores como si fueran seres cuyas manifestaciones sexuales deben ser reprimidas por considerarse inapropiadas, inadecuadas, pecaminosas y perversas. Si esto es por regla general la norma institucional —no escrita, pero que se cumple a rajatabla— para las escaramuzas heterosexuales, ¿qué posibilidades tiene una persona homosexual de manifestar y poner en práctica sus deseos en una residencia donde se parte de la presunción de que la heterosexualidad es la norma, aunque también esté censurada e incluso prohibida? Tal como están las cosas creo que ha llegado el momento de que las residencias empiecen a hacer una

reflexión integral acerca de la erótica en la vejez, incluyendo el derecho a la diversidad de sexualidades como un elemento de salud de las personas que deberá ser respetado e incluso estimulado en dichos espacios, de acuerdo con el interés de cada individu@. Y de paso ya va siendo hora de que las hijas e hijos aparquen su repulsa por la manifestación sexual de sus progenitores y se planteen no interferir en este tema, ni aliarse con la dirección de la residencia, procurando, por el contrario, poner los medios para que cualquier manifestación de interés por vivir sea alentada y respetada.

Inspiraciones

⟶ Reconcíliate con tu imagen corporal y con la transformación de tu cuerpo. Facilitará el encuentro erótico.
⟶ Revisa las ideas culturales que limitan tu erótica. Identifica tu deseo, nómbralo, legitímalo y ponlo en práctica. Si te apetece.
⟶ Date permiso para experimentar nuevas vivencias sexuales.
⟶ Una escaramuza sensual/sexual no tiene que suponer que tengas que tomar en adopción a tu aventura. Cada un@ en su casa y…
⟶ Dispón de un espacio íntimo, agradable y confortable para estar sola o acompañada, sin interferencias ni sustos.
⟶ Mejora la capacidad de negociación con tu pareja y, sobre todo, la comunicación acerca de lo que te gusta, lo que rechazas y lo que te gustaría cambiar.
⟶ Atrévete a sugerir.
⟶ Comparte con otras mujeres las vivencias de tu sexualidad. Habla.
⟶ Gestiona tu sexualidad en primera persona.
⟶ Exige que se respete el derecho a tu intimidad. No dejes que tu puritana prole te reprima. Faltaría más.
⟶ No te inquietes por no tener deseos sexuales. También se vive bien sin tener que organizar la parafernalia del encuentro.
⟶ Siempre nos quedarán el succionador y los aparatitos que musculan y entretienen: eficaces, rápidos, fieles y sin malos rollos. Invariablemente dispuestos.

---

[20] Para una información más detallada y amplia sobre el tema de la sexualidad

en la edad mayor: Freixas, Anna (2018). *Sin reglas. Erótica y libertad femenina en la madurez*. Madrid: Capitán Swing.

Viejas al timón de la propia vida

«Las decisiones que conciernen la propia vida, es mejor tomarlas por una misma».

Petra Kelly

Sentir que vivimos una vida con significado es clave para desplazarnos por la edad mayor con la percepción interior de que estamos situadas donde más o menos queremos y nuestro día a día se produce tal como podríamos esperar desde una perspectiva realista, con sus luces y sombras. A todas las edades necesitamos vivir con objetivos, con proyectos; más aún cuando desaparecen los imperativos laborales y disminuyen (¡por fin!) los familiares. Sin embargo, socializadas como seres-para-los-otros, tendemos a ofrecer nuestro tiempo y trabajo de forma voluntaria y gratuita, como si tiempo y dinero nos sobraran. Lustro tras lustro abandonamos proyectos personales e ignoramos nuestros deseos: lo cual supone un peligroso elemento de distracción respecto a la consecución de nuestros objetivos y anhelos, siempre pospuestos. Una interferencia de graves consecuencias.

Un elemento básico para el bienestar personal y la salud es el sentimiento de que ejercemos control sobre nuestra vida, que disponemos de recursos internos y externos para afrontar la cotidianeidad con eficacia y justicia, que no estamos montadas en el tobogán de los deseos de los demás, porque sabemos en gran medida lo que queremos. Para ello, no nos queda otro remedio que hacernos

cargo de nuestro quehacer cotidiano, a pesar de que en alguna parte del cerebro nos queda una cierta programación para la dependencia económica y emocional. Algo del medioevo permanece ahí asentado y buena parte de las mujeres crecemos pensando que cuando sea necesario *alguien proveerá*, aunque ese alguien en el momento en que realmente nos hace falta no suele aparecer.[21]

En nuestra sociedad existe una creencia social muy arraigada según la cual las personas mayores son incompetentes, incapaces de hacer cosas por sí mismas. De modo que una forma de mostrar amor y cuidado hacia ellas es resolverles todos los asuntos, tanto los que pueden hacer por sí mismas sin necesidad de ayuda como aquellos que pueden entrañar alguna dificultad para llevarlos a cabo. Esta mentalidad —aparentemente compasiva— resulta muy negativa en la práctica, en la medida en que se convierte en una profecía de autocumplimiento. Y así, poco a poco, la gente mayor va delegando su capacidad de administrarse y perdiendo la motivación necesaria para seguir desarrollándose; sus funciones mentales se van deteriorando, olvida procedimientos que poco tiempo antes resolvía con diligencia y se produce un declive en su vigor e interés por dirigir su propia vida.

Un ejemplo interesante lo constituye nuestra relación con el carné de conducir. Llega un momento en la vida en que se nos cruza la tentación de dejar de tener coche, con lo cual, planeamos ahorrar gastos. Nos parece que ya no necesitamos el vehículo o que podemos encontrar otros arreglos que nos permitan seguir haciendo la vida que llevábamos hasta el momento. Esta es una posibilidad que se relaciona de manera importante con la calidad del transporte urbano —frecuencia, precio, accesibilidad, cercanía— y con el hecho de que este sea más o menos sensible a las necesidades de las personas viejas, y, por lo tanto, no resulta tan sencilla como pensábamos. Conducir es un elemento vital para la autonomía, la posibilidad de elección y la implicación en la sociedad cuando nos hacemos mayores, por lo tanto, deberíamos pensarlo dos veces antes de claudicar[22] e incrementar el equipo de las dependencias.

Impedir que las personas mayores asuman y se involucren en la responsabilidad de su cotidianeidad es una forma de desautorizarlas y de dificultar su participación en aspectos que las atañen y que, en consecuencia, se llevan a cabo sin tener en cuenta su voluntad y sus

deseos. El alto precio de la sobreprotección.

Por muchos años que acumule nuestro calendario, en la mayoría de los casos podemos seguir sintiéndonos útiles y productivas y sobre todo suficientemente autónomas para resolver nuestros asuntos, tomando la iniciativa acerca de lo que nos afecta para que no la tomen por nosotras. Con algunos matices, porque después de bastantes años de luchar por la autosuficiencia tal vez lleguemos a la conclusión de que no es el único modelo, y busquemos un camino en el que encajen también nuestros deseos de tener vínculos en libertad. Ahora que conocemos la absoluta precariedad de la vida y la necesidad de los cuidados compartidos, nos sentimos mejor en la comunidad de bienes y afectos que implica la interdependencia en la que somos expertas. Ahora podemos ser independientes, en el sentido de ser capaces de decidir y resolver nuestra cotidianeidad con eficiencia, sabiéndonos interdependientes en la deliciosa maraña de vínculos construidos durante tantos años y disfrutamos de la confianza emocional que nos dispensan los vínculos y relaciones. Solo cuando empezamos a sucumbir a la tentación del amor filial estamos perdidas.

En ningún momento del ciclo vital —mientras nuestras condiciones mentales lo permitan— debemos hacer dejación de nuestros asuntos. No nos ha sido fácil situarnos como seres con vida propia y a partir de ahí reflexionar y actuar como gestoras de los temas que son verdaderamente cruciales en nuestro día a día: 1) cómo otorgar significado a la vida; 2) cómo afrontar los diversos temas que requieren nuestra capacidad de agencia y decisión y 3) cómo mantener y profundizar en las redes de apoyo. Tres ejes fundamentales para resistirnos a vivir una vida carente de sentido y abocada a la nimiedad. Cuando lo emprendemos, este es un camino de no retorno. Con estos hilos empezamos a tejer nuestra vida, interesante y válida, disfrutando de la combinación de tener objetivos personales y valores internos. Tomamos decisiones sobre los asuntos que nos conciernen: la economía, el hábitat, la salud, la sexualidad, la afectividad, las gestiones cotidianas y, sobre todo, procuramos no delegarlas (a no ser que contratemos una secretaria que nos resuelva las cosas a nuestro gusto).

Las ancianas queremos vivir como seres libres, con capacidad de gestión y de decisión, no como receptoras pasivas. Ser agentes de

nuestra propia vida, ejerciendo control sobre el qué, el cuándo y el con quién, negociando activamente tanto con las personas cercanas como con nosotras mismas.

Una cuestión importante en todo momento, pero de manera decisiva en la vejez, es el hecho de tener o no tener dinero. Cuando somos mayores la posibilidad de manejar mejor o peor la cotidianeidad depende radicalmente de la disponibilidad de recursos económicos. Es ahora cuando la diferencia entre tenerlo y no tenerlo es definitiva; entre otras cosas por la imposibilidad de ganarlo en la ancianidad.[23] La libertad en la vejez se llama dinero. Es, por lo tanto, un tema decisivo que debemos tomar profundamente en serio, tanto si lo tenemos en cantidad suficiente como si tenemos cuatro chavos. En la edad mayor la situación económica es mucho más determinante de lo que pensábamos cuando éramos jóvenes y en nombre del amor relegamos nuestra incorporación al mercado laboral, ay, y no hicimos previsiones de cara al futuro que se nos antojaba muy lejano.

En este asunto la inmensa mayoría de las mujeres como colectividad no hemos actuado de forma suficientemente sabia y previsora. No hemos sido capaces de valorar en términos económicos nuestro trabajo; nos ha costado siempre negociar el precio de nuestra aportación, hablar de dinero. Algo parecido a lo que nos ocurre con la sexualidad —que no hablamos de nuestros deseos y pasiones por el fantasma de la prostitución— en el tema del dinero también existe en nuestro interior una cierta asociación con este comercio y se produce un importante bloqueo en la resolución fluida de cualquier situación en la que debamos poner precio a nuestro trabajo.

El dinero es fundamental a lo largo de toda la vida y en la vejez proporciona poder y autonomía. Nos ayuda a vivir mejor en el día a día, a conseguir nuestros objetivos y deseos y facilita nuestra contribución al bienestar de la comunidad familiar. Si disponemos de dinero propio, que no tenemos que pedir ni consultar con nadie acerca de su uso, podemos invertir en nosotras, en nuestra comodidad doméstica, en la realización de sueños, a modo de recompensa después de tanta entrega; administrarlo con sabiduría, como agentes de nuestra vida. Es una realidad, sin embargo, que un alto porcentaje de mujeres mayores tienen un nivel de ingresos que las sitúa por debajo del umbral de la pobreza. Ser pobre y dependiente no supone

un buen programa.

Tengamos lo que tengamos, todavía podemos estar peor si no andamos con muchísimo ojo. Y es cuando, en nombre del amor, de la eficacia o de la modernidad, que dicen que no comprendemos, dejamos que otras personas tomen las decisiones económicas por nosotras, prometiéndonos el oro y el moro. Una de las creencias sociales más negativas y persistentes consiste en minusvalorar la capacidad de las personas mayores para administrar su dinero y para tomar determinaciones al respecto. Como si no hubiéramos hecho milagros con él a lo largo de toda la vida, demostrando más sabiduría para multiplicarlo que el de los panes y los peces. Son muchas, muchas, las mujeres que disponiendo de bienes terminan viviendo sin nada, porque el dinero está puesto en una inversión que no se puede tocar, porque los hijos e hijas han decidido administrarlo ellos o por otras mil razones que convienen a la prole pero no a ti, que eres la dueña y la que mereces disfrutar de él hasta el último céntimo. También puede ocurrir que vendan tu piso y te pongan a rodar de casa en casa de los hijos e hijas, que ya es lo último. Somos pobres pero no tontas. Así que esta es nuestra oportunidad de hacer lo que no hemos hecho antes: averiguar cuánto dinero tenemos, tomarlo y salir corriendo.

Iniciativas

→ Ten proyectos, objetivos personales, deseos que cumplir.
→ Sigue haciendo lo que hacías siempre. Trata de vivir en continuidad respecto al pasado, mientras sea posible.
→ Lleva una agenda: no estés siempre disponible. Elige cómo y en qué quieres emplear tu tiempo. Procura que el amor materno no te haga de las suyas.
→ Haz listas de las cosas que tienes que hacer y ve tachando a medida que las vas resolviendo.
→ Pon límites. Delimita tu espacio y tu tiempo. Aprende a decir *no* y a sostenerlo.
→ Procura no pedir más favores de los estrictamente necesarios.
→ No dejes que hagan por ti cosas que puedes hacer perfectamente: eso te anula e incapacita.

⟶ No delegues tus gestiones personales, resuélvelas tú siempre que puedas (el banco, hacienda, la comunidad de vecinos, el taller del coche). Y, cuando algo sea demasiado complicado o incordiante para ti, trata de buscar alguien profesional que te lo solucione. Ya sabes: pagando, san Pedro canta.

⟶ Siempre puedes recurrir a las ofertas del banco del tiempo de tu barrio, de la asociación de vecinas, de la municipalidad, para la resolución de asuntos prácticos que no puedes solventar sola.

⟶ Administra tus bienes, sean pocos o muchos. Lleva las cuentas de tu dinero. Haz con él lo que te plazca (ya sabes aquello de que tu mano derecha no sepa lo que hace la izquierda).

⟶ Piensa cómo puedes ganar algo de dinero extra. Alquila una habitación de tu casa; una plaza de garaje que no utilizas; cobra por los servicios que realizas a tu prole (recogidas, meriendas, comidas) que les supone un ahorro y a ti un gasto, aunque les hagas un buen precio.

⟶ Enseña a tus hijas y nietas a pensar en el dinero, a valorar su trabajo y cobrar por él; también el valor del ahorro y de la caja B, en caso de necesidad.

⟶ Invita a tus nietas a confiar en sus habilidades como conductoras y a no dar las llaves de su coche a nadie. Se ahorrarán más de un disgusto y llegarán a casa con mayor seguridad.

⟶ No arrojes la toalla hasta el fin de tus días. Mantén tu dignidad y exígela a los demás.

---

[21] Quiero hacer hincapié en el enorme logro que significa para una buena parte de las mujeres —no todas, porque para algunas este nunca fue su marco de referencia— que a partir de un determinado momento en la vida muchos de los temas que nos atañen dejen de tener como referente la relación con el hombre, como ser presunto proveedor de seguridad, dinero, afectividad y resolución de problemas.

[22] Mientras escribo esto me viene a la mente algunas de las tonterías que la feminidad nos lleva a hacer en relación con la conducción. Las jóvenes que dejan conducir su coche a su amigo —a saber por qué secretas razones de inferioridad, o ataque de feminidad— y las mujeres conductoras expertas que, sin embargo, cuando se casan pasan a ocupar el asiento de la copilota y ahí termina su carrera automovilística. El amor puede hacer estragos.

[23] O al menos la gran dificultad con que nos encontramos para ganarlo en la vejez. Aunque si agudizamos el ingenio y ponemos en valor nuestros saberes

podemos encontrar fuentes posibles de ingresos, incluidas las labores de canguro y crianza de la prole de nuestra prole. Además, deberemos hacer una reflexión social y legislativa acerca de la conveniencia de poder continuar de alguna forma en el mercado laboral una vez jubiladas, que no ponga en peligro la pensión y que por el contrario contribuya al bienestar individual. Siempre desde la libertad.

Un lugar donde vivir

«El centro del mundo se encuentra allí donde vives.
Allí el aire es respirable. Sabes el modo en que se hacen
las cosas, cómo se hacen bien, como es debido».

Ursula K. Le Guin

Hablando de la capacidad de agencia, un asunto nada menor es disponer de libertad para decidir dónde, cómo y con quién queremos vivir, especialmente en este tramo de la vida en el que prima el deseo de hacerlo a nuestro gusto. Ahora o probablemente nunca. Esta es una decisión que debemos tomar pronto, no vaya a ser que los hijos y las hijas se nos adelanten, con la mejor voluntad, pero en la mayor de las ignorancias: no pueden imaginar la profundidad de nuestros deseos. Comprendemos que los intereses y necesidades de nuestra ocupada prole pueden ser múltiples y llenos de santas justificaciones, pero, cuando ya no podamos valernos por nuestra cuenta, la mayoría de nosotras de ninguna manera queremos ir de casa en casa de nuestras hijas e hijos, donde perdemos los recuerdos, la orientación, la intimidad, la sexualidad y con frecuencia el dinero, para pasar a pedir permiso de la mañana a la noche.

En principio, queremos vivir en nuestra casa, mientras sea posible, con las ayudas y arreglos necesarios para que no suponga un problema excesivo para nadie. Para ello esperamos que la asistencia social y domiciliaria esté suficientemente desarrollada. También puede ocurrir que decidamos, sin presiones externas, trasladarnos a una residencia —suponiendo que para entonces se hayan resuelto los problemas que ha desvelado la pandemia del coronavirus—, siempre que responda a

una opción individual y tengamos la garantía de que se respetarán nuestra individualidad y nuestros deseos. Con estos mimbres vislumbramos con claridad la necesidad de aplicarnos mientras tanto a repensar nuestro entorno y diseñar los espacios vitales que respondan a nuestro gusto y exigencias personales, de manera que podamos solucionar las necesidades que vayan surgiendo en cada momento.

La falta de una reflexión personal, colectiva y social sobre este importante tema hace que se perpetúen modelos de vivir en la edad mayor que se sitúan a años luz de nuestros proyectos y nos generan un enorme rechazo. Al igual que hicimos en los tiempos en los que socializábamos con nuestras amigas los intríngulis de la vida laboral, las experiencias de la crianza de las criaturas y demás aspectos de nuestras atareadas vidas —intercambio que nos sirvió para sentirnos menos perdidas en semejantes berenjenales—, va siendo hora de compartir ideas y estrategias de organización y comunidad con quienes en estos asuntos van por delante de nosotras.

¿Dónde podemos vivir cuando seamos mayores? En gran medida esta respuesta está mediada por dos factores: tener una salud más o menos buena y disfrutar de un mínimo de recursos económicos. Suponiendo que dispongamos de los elementos necesarios para poder elegir, la resolución tiene muchos flecos que no podemos prever con antelación, especialmente ahora que, después de la crisis de la covid-19, hemos visto con claridad que se trata de una decisión de gran trascendencia.

En muchas sociedades se están ensayando diversas fórmulas de organización cotidiana que permiten vivir en comunidades en las que se preserva la independencia y la libertad individual, pero se disfruta de la compañía de personas afines. El hecho de que haya en este momento un florecimiento de ofertas plurales supone una buena noticia. Esperemos que se concreten en fórmulas reflexivas y respetuosas con la población objetivo. Por otra parte, en las últimas décadas se han ido poniendo en práctica nuevas formas de hábitat en la edad mayor, más allá de las consabidas soluciones habituales (con nuestra pareja más o menos longeva, a solas, en una residencia, con la familia). Tenemos noticia de ellas por múltiples canales —a través de películas, novelas, medios de comunicación—, en los que se destaca el hecho de que grupos de personas mayores deciden ir a vivir juntas

bajo diversos modelos de *cohousing*.

Las prácticas y pactos de sororidad que hemos ido llevando a cabo a lo largo de nuestra vida de pioneras nos llevan a soñar con la posibilidad de envejecer cerca de otras personas queridas, por ejemplo viviendo cada una en su casa, pero en un mismo barrio; en el mismo bloque; en distintos pisos de una misma casa; en un piso grande, pero con una puerta que se pueda cerrar cuando una quiera. Todo ello con la voluntad de facilitar las tareas de cuidado cuando sean necesarias, porque sabemos lo importante que es la proximidad para propiciar la relación. La cercanía física nos permite, en un salto, proporcionarnos ayudas diversas.

Cualquier solución que se plantee acerca de las condiciones de vida en el último tramo de la existencia, sea cual sea, requiere por encima de todo una mirada ética que enfoque el problema no como algo molesto que hay que quitarse de enfrente lo antes posible, sino ofreciendo una respuesta cívica e inclusiva, que respete la vida digna hasta el final. Al fin y al cabo, todo el mundo, sin excepción, llegaremos a este punto, y poner los medios para que la sociedad se haga responsable de este periodo de la vida supone prever nuestro propio final en dignidad. Para que esto sea posible, necesitamos que el Estado, en coordinación con las personas mayores, que son quienes disponen del conocimiento experiencial, reflexione, desarrolle y financie los elementos que nos pueden permitir vivir una vejez confortable.

Una comunidad que pone todos los medios de que dispone al servicio de una vejez responsable aleja a la ciudadanía mayor de la beneficencia y de la queja, gracias a la justicia y la amabilidad en el reparto de cuidados.

Vivir en casa

«La Bella Durmiente al menos gozó de un tiempo sola, en su propia casa, en el jardín del silencio. Demasiadas bellas ni siquiera saben que existe un sitio así».

Ursula K. Le Guin

El deseo de muchas personas en la edad mayor es seguir viviendo en

su casa y en su entorno el máximo tiempo posible, mientras la salud y las condiciones de fragilidad lo permitan. Además, mucha gente no imagina que a un buen número de mujeres mayores les gusta vivir solas, organizar su tiempo y su dinero, ordenar la casa a su gusto, ahora que no tienen que ser las dispensadoras del bienestar familiar y ceder continuamente su tiempo y su espacio, ahora que finalmente disponen del mando a distancia y del sillón cómodo y disfrutan de la libertad de no tener más obligaciones que las que eligen libremente. Hartas de cuidar, empiezan a aprender —no sin dificultad— a no hacer nada. Viven solas, pero no necesariamente aisladas, gracias a las elásticas redes de amistad que han ido creando.

Para una gran mayoría de mujeres la casa, *su* casa, supone un componente fundamental del sentimiento de integridad interior. Constituye su espacio vivencial, donde habita su yo. Por lo tanto, no es de extrañar que la voluntad recurrente de las veteranas sea envejecer en su vivienda, donde están rodeadas del mobiliario y los objetos que les gustan y les permiten disfrutar de sus recuerdos y orientarse en el tiempo y el espacio; cerca de las vecinas con las que se llevan más o menos bien, en el barrio donde pueden comprar en las tiendas de toda la vida, donde conocen sus gustos y manías. Si no es por una causa insuperable, las mujeres mayores que disponen de mundo propio y recursos materiales no elegirán irse a pasar los últimos años de su vida a casa de una hija o hijo, ni tampoco ir a una residencia. En líneas generales, esta sociedad nuestra de viej@s *boomers*[24] desea permanecer en su entorno, tanto si viven en la ciudad como en un pueblo pequeño. Su deseo es morir en su casa, sin medidas extraordinarias que prolonguen su vida más allá de lo natural, tener una muerte tranquila, consciente, serena. Cerca de sus afectos.

Envejecer en casa requiere un espacio que permita el autocuidado, asegure la comodidad individual y facilite la conexión con otras personas. Para mantenernos en ella el máximo tiempo posible, cuando vivimos solas o acompañadas por alguien que también tiene muchos años, necesitamos poner en marcha la creatividad y desde bastante antes haber tomado decisiones sobre la organización y adaptación de los espacios vitales que nos pueden permitir una vida confortable, especialmente en términos de accesibilidad: ascensor, rampas, ducha,

escalones.

Para que podamos elegir sin miedo y con libertad dónde y cómo podemos vivir los últimos años de nuestra vida, sin depender de nuestros hipotéticos y escasos hijos e hijas, es imprescindible, además, que la sociedad garantice unas prestaciones cívicas eficaces, asequibles y universales, con mayores o menores costes. Entre estos debemos destacar unos servicios de atención domiciliaria bien desarrollados y sofisticados —que incluyan ayudas más amplias que la estricta limpieza y comida—; que sea viable disponer de compañía para poder asistir a citas médicas, estéticas, religiosas (a quien lo desee), sociales y culturales, ofreciendo una vida en soledad suficientemente cómoda, digna y en relación, que evite vivir en el abandono y mantenga a las viejas implicadas en su comunidad.

Recibir unos cuidados eficientes y cualificados puede hacer posible que las viejas vivan en su casa disfrutando de una vida implicada, manteniéndose el máximo tiempo posible como responsables de su autocuidado. Todo esto contribuye a que la población mayor se desprograme como demandante, como enferma y que se aleje de la queja y de la exigencia como la única salida frente a la intrascendencia y el desamparo.

Los derechos diversos que prevé la ley de dependencia, para que funcionen adecuadamente, tienen que estar dotados económicamente; deberemos también poder disfrutar de unos centros de día que garanticen una vida independiente y respetable, en los que se brinden actividades estimulantes, creativas y empoderadoras, no espacios de entretenimiento burdo y de alienación. Es imprescindible un transporte asistido, adaptado y económico. En el mismo sentido tendrán que perfeccionarse los servicios de teleasistencia, ofreciendo una ayuda telefónica eficaz y diligente. Necesitamos sobre todo la práctica sostenida de una cooperación vecinal sensible a las diversas necesidades de las personas mayores, que actúen a modo de alerta silenciosa. Todas estas posibilidades y otras muchas que se pueden ir implementando son capaces de generar una gran cantidad de nuevos empleos y permitir una interesante relación intergeneracional.

Estos y otros muchos servicios,[25] para que operen con eficacia, amabilidad y desvelo, requieren que las cuidadoras dispongan de buenas condiciones laborales, sueldos justos, que estén bien

consideradas y valoradas socialmente y, por lo tanto, deben depender de un empleo público social, no de empresas privadas y agencias intermediarias, que están más interesadas en el lucro que en una atención de calidad. No es difícil llegar a la conclusión de que a medida que la salud de las personas mayores se complica es absolutamente imposible ganar dinero teniendo que prestar un servicio tan complejo, delicado y dedicado como requiere un ser dependiente.

Necesitamos una sociedad que considere las tareas reproductivas como un elemento clave del bien común. Una civilización que se preocupa de las viejas y viejos, promoviendo una vida con significado personal hasta el último momento posible, es una sociedad que respeta a sus integrantes desde el día en que nacen hasta el día en que mueren. Los bebés, esos sí que son improductivos: se hacen las necesidades encima, hay que bañarlos, alimentarlos, velar su sueño, su salud, su desarrollo y sin embargo los cuidamos con esmero, porque en ellos vemos «el futuro». ¿Por qué, cuando se trata del último tramo de la vida, no somos capaces de reconocer en las personas «el pasado» y su enorme aportación a la vida y a la civilización? ¿No debería ser el derecho a ser cuidada un derecho universal, en el marco de un sistema estatal de cuidados? Reclamamos una sociedad que lleve a cabo estas políticas desde la perspectiva de los derechos de las personas mayores, con un planteamiento político y social, no desde una perspectiva estrictamente asistencial que genera todo tipo de vicios en quienes los diseñan y en quienes los reciben. Pensemos.

Si queremos envejecer con independencia y autonomía necesitamos vivir en un entorno en el que se han tomado las medidas necesarias para que esto sea posible. Un escenario cuidadoso con la edad de las personas favorece la actividad física y social y permite vivir una vida mejor. Dota de recursos suficientes el contexto en el que se pasa diariamente la mayor parte del tiempo: la casa, el vecindario, la calle y el tráfico, tratando de proporcionar seguridad en todos los ámbitos donde pueda surgir un peligro. Esto es posible en una ciudad en la que se han eliminado las innumerables barreras y riesgos de todo tipo con que nos encontramos cuando ya no vamos triscando por la vida. Un territorio en el que se cumplen las condiciones necesarias para que las viejas podamos ocupar y participar del espacio público,

salir de casa, relacionarnos, ahuyentar la tristeza, hacer ejercicio, mejorar nuestra movilidad, disfrutar de la luz, el sol y la sombra.

Uno de los elementos que acompañan a esta ciudad amable que demandamos lo constituye la posibilidad de disponer de unas calles transitables, sin tener que hacer malabarismos esquivando a los coches, las bicicletas y los patinetes, con equipamientos para el ocio cercanos y lavabos y servicios pulcros, cómodos y en abundancia para las posibles emergencias. Debe contar con un transporte público accesible, seguro, respetuoso y facilitador para quienes tienen problemas de movilidad y para aquellas personas que tienen una agilidad propia de los 80 años; que permita un acceso fácil y se detenga en el punto en que nos convenga, más allá de que la parada esté unos metros antes o después. Una ciudad en la que haya aceras amplias, suficientes parques y zonas verdes, bancos públicos donde sentarse, barandillas para agarrarse, sombras en abundancia, fuentes donde beber agua o refrescarse. En la que no haya losetas sueltas y los vados de paso estén pensados para facilitar el paso a la ciudadanía con peculiaridades diversas (cochecitos, andadores, bastones, ruedas, dificultades visuales, auditivas y demás coyunturas vitales). Una urbe iluminada donde podamos sentirnos seguras, diseñada para que la ciudadanía que tiene ya un buen fajo de años pueda desplazarse por ella con seguridad y elegancia, en la que se promocione la autonomía personal y se ofrezca prioridad de paso. Una ciudad afable en la que —como diría Jane Jacobs[26]— hay *ojos en la calle* y la ciudadanía atenta garantiza la vida pública de su población mayor.

Una ciudad amigable es inclusiva, diversa y cercana, de manera que nos ofrecerá un abanico de posibilidades de vivienda, transporte y servicios y una variedad de recursos sociales, sobre los que necesitamos tener suficiente información para poderlos utilizar, ya que suponen una interesante ayuda en ese envejecer por nosotras mismas. [27] Una ciudad que piensa en las personas ancianas tratará de anticiparse a las necesidades que puedan surgir a medida que nos hacemos mayores y seguimos viviendo en nuestra casa, previendo los diversos servicios que vamos a requerir a lo largo de los años, favoreciendo la adaptación de las viviendas, haciéndolas más fáciles y cómodas en todos los ámbitos. Y, por supuesto, mientras tanto una ciudad amable con la gente mayor deberá ir creando nuevos espacios

en los que podamos alojarnos cuando ya no podamos vivir en nuestra casa.

La construcción de una ciudad o un entorno responsable y cuidadoso puede contribuir a reducir la multimorbilidad, la discapacidad y la fragilidad, a la vez que favorece la salud física y emocional, permitiendo a las personas ancianas seguir en la vida y disfrutar de ella; en una palabra, participar. Supone una importante y necesaria ayuda para permanecer activas e independientes. A veces, algo tan simple como llevar a cabo algunos cambios en el hogar es suficiente para facilitar la independencia.

El vecindario, la participación social en la vecindad y la posibilidad de implicación en el barrio son componentes a tener en cuenta. Para ello es necesario disponer de tiendas y servicios cercanos en los que se pueden llevar a cabo una serie de intercambios más o menos cotidianos que otorgan sentido de continuidad y pertenencia. Estos vínculos vecinales se construyen a través de unas normas implícitas de reciprocidad que constituyen un interesante capital social que se asocia de manera clara con la percepción de la calidad de vida y la sensación de bienestar y seguridad. Suponen un surtido de apoyos ambientales para la buena vida en la vejez que evitan que nos sintamos insignificantes, invisibles, prescindibles.

Cada vez son más las ciudades conscientes de la exigencia perentoria de transformar el diseño actual para dar respuesta a las necesidades de la población progresivamente mayor; sin embargo, todos sabemos que las transformaciones suelen hacerse demasiado lentamente y siempre a remolque de los cambios que han ido llevando a cabo las personas a nivel individual, a costa de su dinero y poniendo en marcha su ingenio.

A una ciudad amable corresponde una ciudadanía agradecida, no impertinente, que disfruta de los diversos derechos y bondades con la elegancia de quien los recibe como dádivas.

Vivir en una residencia

«¿A quién pertenecen las instalaciones? ¿Quién gana dinero con esto? ¿Alguien está sacando dinero?»

Margaret Drabble

Hay personas mayores que, llegado un momento más o menos crítico de su vida, prefieren instalarse en una residencia —aunque a partir de la experiencia colectiva del coronavirus la cosa no esté tan clara— con el fin de no ser una carga para su familia y para encontrar una solución práctica a su día a día. No quieren sentir que están de sobra. Lo hacen creyendo que en ella encontrarán un espacio de autonomía (que finalmente no suele darse) y podrán preservar una parte de su independencia. También las hay, por supuesto, que no lo deciden por sí mismas, sino que se trata de una conveniencia familiar, por motivos que no vienen al caso, y más o menos con el acuerdo propio. Otras personas simplemente no pueden decidirlo por razones diversas, que van desde el sometimiento familiar a la dependencia más o menos integral. Estamos hablando de una población amplia y variada, en la que hay personas que pueden valerse por sí mismas, que mantienen vidas implicadas y autorresolutivas, que no necesitan una asistencia clínica especial, y también de una población que, por el contrario, lo necesita todo porque, en algunos casos, su cabeza hace tiempo que emprendió un camino lejano —y que sin embargo tiene gustos, necesidades y deseos que puede expresar, si hay quien se preocupa de escuchar su lenguaje particular—.

A mi entender, la institucionalización debería reservarse para las personas severamente dependientes que no pueden mantenerse en casa. Si la sociedad fuera suficientemente lista pondría todos los medios posibles para favorecer que las personas siguieran viviendo en sus casas, entre otras razones porque la institucionalización es realmente costosa. Una sociedad sensible a la realidad demográfica actual debería llevar a cabo todo tipo de intervenciones y facilitar medios a las ancianas para que pudieran seguir viviendo en su casa el máximo tiempo posible; centrándose en mejorar los aspectos que sustentan la calidad de vida de las viejas y viejos y que pueden permitirles vivir en casa con bienestar y sin peligro.

Uno de los asuntos más importantes que se produce cuando entras en una institución es la despersonalización. El argumento central con que tratan de convencerte cuando llegas a vivir en una residencia es que estarás como en tu casa, pero mirado de cerca podemos comprobar que eso no es así ni por asomo. En estos espacios, la despersonalización y la uniformización suelen ir de la mano. Veamos.

Cuando ingresamos en una residencia pasamos a ser alguien de quien nadie conoce el pasado, los intereses, los miedos y rechazos, sus gustos y manías. Somos tratadas igual que el resto de residentes (en un extraño y perverso sentido de la igualdad), a quienes se presuponen las mismas motivaciones y necesidades: como si estos fueran tan universales como tener canas y arrugas. Todo lo contrario de lo que cabría esperar de un lugar para vivir en el que se tienen en cuenta las características y gustos de cada persona en concreto para ofrecerle en cada momento un abanico de posibilidades acordes a ellos. Algo que por desgracia normalmente no suele ocurrir. Es tan inmensa la homogeneización que hace nuestra sociedad de la gente mayor que a partir de los 60 o 65 años formamos un extraño *totum revolutum* tan increíble como que en una sola tacada se incluyen tres décadas e incluso cuatro y nadie se sorprende, como si tener 66 años fuera lo mismo que tener 80 años o 95 años; de acuerdo con esta regla de tres se presupone que tod@s necesitamos, consumimos y aportamos lo mismo.

Todo lo cual se sitúa a años luz de los presupuestos del modelo de atención centrada en la persona (ACP) en el que el eje de su actuación es el respeto y reconocimiento de la singularidad de cada individuo, su historia personal y sus potencialidades. La ACP trata de ofrecer los cuidados de acuerdo con las características de cada sujeto; las personas no se miran como una suma de déficits a la que hay que ir poniendo parches, sino que se tiene en cuenta su capital, constituido por sus capacidades, que se convierten en palancas para poder vivir controlando su vida y su entorno. Se busca la calidad de vida a través de una atención esmerada, atenta. No somos un rebaño de seres sin interés, sino personas con características, historias, necesidades y deseos particulares. A todo ello se llega mediante la escucha, la cercanía y el reconocimiento de quiénes hemos sido y quiénes somos mientras seguimos aquí.

Cuando se toca el tema de las residencias tenemos claro que, por supuesto, no todas son lo mismo y que en ellas se incluyen formas de habitar muy diversas, hasta tal punto que en algunos casos pueden parecer asilos; en otros, hospitales. Algunas funcionan como estupendos hoteles, otras como cárceles sin paliativos o como sugerentes colegios mayores. Ahora bien, difícilmente son asimilables

a nuestros hogares. Es cierto que lo primero que tendríamos que aclarar es de qué hablamos cuando hablamos de residencias. ¿Nos referimos a un espacio tipo hotel en el que podemos hacer uso de los distintos servicios, según nos convenga en cada momento; entrar y salir de modo independiente y cerrar la puerta con llave? ¿O se trata de un apartamento asistido, en el que se dispone de cocina individual, lavadora y llave para entrar y salir a conveniencia, pero en el que se pueden utilizar servicios colectivos, médicos, de limpieza, comedor, lavandería y transporte si hace falta? ¿O es una comunidad de residentes en la que conviven personas que tienen vida propia y otras que necesitan mucha atención, o incluso *toda* la atención? ¿O hablamos de espacios de aparcamiento de personas, sometidas a una obediencia sin escucha ni réplica? —*al fin y al cabo, no se enteran*—. ¿Las residencias deben ser espacios medicalizados, a modo de hospitales? ¿Qué tipo de residencia necesita/desea la población mayor?

No se trata de un asunto fácil y este tampoco es un libro que trate sobre esto. Sin embargo, creo que —sobre todo después de la experiencia estremecedora que vivimos a partir de la primavera de 2020— lo que sí queda claro es que es un tema de importancia radical, que no podemos dejar en manos del azar y menos en manos de quienes han llevado la batuta de las llamadas residencias hasta el momento: la empresa privada. No parece que una empresa capitalista —con sus accionistas—, que tiene como objetivo obtener lucro, sea la más apropiada y conveniente para elaborar las directrices de una entidad que se dedica a la atención integral de personas que tienen muchas necesidades. Porque para ofrecer un cuidado de calidad que incluya suficiente personal de asistencia y acompañamiento —bien pagado, motivado y reconocido—, que proporcione una alimentación equilibrada, cuidada y sana, que se preocupe por la estimulación intelectual, cultural, emocional de l@s residentes y que, además, ofrezca una atención centrada en la persona y algo tan esencial como todos los pañales que sean necesarios al cabo del día y de la noche; para conseguir todo ello se requiere considerar el cuidado de la población anciana como una deuda moral, no como un negocio que obtenga rendimiento económico.

No todo es así, por supuesto. Hay en muchas partes del mundo e

incluso de nuestro país experiencias interesantes, muy novedosas, en las que la organización gira en torno a la voz y el deseo de sus ocupantes, y no justo al revés. En ellas se facilita la libertad, la iniciativa, se respetan los gustos y manías, se estimula la creatividad, la expresión emocional y sexual (a quien lo desee), la vida social, la iniciativa y la vida digna de ser vivida hasta el último minuto. Busquen.

---

[24] Nacidas en el periodo del *baby boom,* entre 1946 y 1965.

[25] Comida caliente y de calidad, lavandería, oportunidad de hacer ejercicio, atención médica y personal sanitario, aparatos para la movilidad, asistentes para cubrir diversas necesidades.

[26] Jacobs, Jane (1961/2011). *Muerte y vida de las grandes ciudades.* Madrid: Capitán Swing.

[27] La guía WHO 2007 de las ciudades amigables con las personas mayores resalta ocho ámbitos en los que las comunidades deben adaptar sus estructuras y servicios para satisfacer las necesidades de las personas mayores: espacios al aire libre, transporte, alojamiento, participación social, respeto e inclusión social, participación cívica y empleo, comunicación y apoyo comunitario y servicios de salud.

Viejas vinculadas

«Así pues, en la vejez, aunque no tengo ni hija ni nietos, sí tengo en mi vida a personas que prácticamente cumplen esos papeles».

Diana Athill

Cuando hacemos hincapié en los elementos negativos del envejecer pasamos por alto una fortaleza importante de la vida buena en la vejez, como es el ámbito psicosocial y relacional. A medida que nos hacemos mayores la integración e interrelación social adquieren una gran importancia. El buen envejecer se ve afectado positivamente cuando las personas tienen oportunidad de relacionarse con los demás, en una enriquecedora comunidad de bienes. Los seres humanos somos seres vinculados: vivimos en relación y sin ella no podríamos desarrollarnos. Las personas necesitamos conexiones interpersonales que proporcionen estructura y significado a nuestras vidas. Son nuestro capital social y emocional. Los vínculos nos unen a lo largo de toda la vida. Nos permiten un necesario sentimiento de seguridad y pertenencia que puede sustentarse tanto en los miembros de la familia propia como en los de la familia de elección, esa que construimos con otras personas a las que no nos unen ni la sangre ni los papeles. Estas tramas nos permiten sentir la continuidad entre generaciones y, sobre todo, mirar el futuro con confianza y realismo. Nos ayudan a vivir la vejez con una dosis suficiente de aceptación de las circunstancias más o menos adversas con que nos encontramos y con ello a experimentar un bienestar razonable.

Uno de los grandes logros que hemos conseguido las mujeres a

partir de nuestro andar por los fluidos caminos del feminismo ha sido la modificación profunda de nuestras relaciones y, a partir de ahí, el cambio de nuestra existencia. A través de un proceso progresivo de autonomía afectiva hemos establecido nexos de relación entre mujeres, redes, pactos, alianzas, lazos de sororidad que nos han proporcionado una nueva escala de valores, una mirada propia, una conciencia de nosotras mismas. Hemos transformado los nudos, las ataduras y los atascos en vínculos. Ha sido una construcción lenta y dificultosa, pero segura.

Llegadas a la edad de la lucidez postmenopáusica, las mujeres dominamos como nunca los diversos trabajos del amor:[28] sabemos cuidar, acompañar, anticiparnos a lo necesario, sanar, reír, acariciar y desdramatizar en todo momento. Nos relacionamos afectivamente con mayor desparpajo que cuando éramos jóvenes, en gran medida gracias a que no necesitamos mostrar el sometimiento de la feminidad y la heterosexualidad. A estas alturas hemos aprendido a decir sí y a decir no y, sobre todo, sabemos que lo importante es el vínculo, la comunidad, la red, el grupo, la peña, la seguridad que proporcionan los lazos.

Las mujeres somos expertas creadoras de relaciones de cuidado y vínculos. A través de ellos hemos crecido como hijas, amigas, hermanas, vecinas. Hemos construido, desde nuestra autonomía, tramas de diversas intensidades y hemos creado una comunidad de afectos con otras personas o simplemente una comunidad de apoyo de enorme valor y eficacia. La calidad de estos lazos nos permite atravesar los diversos desiertos que trufan nuestra existencia con la seguridad de que nada demasiado malo puede ocurrirnos, porque ahí estará la red, sosteniendo. Seguridad que no nos ofrece el amor romántico, que lo hemos vivido salteado de numerosos miedos y con el abandono siempre en el horizonte, sentado en el vagón de cola. Nos ha costado bastante asimilar la insoportable levedad del amor.

Las mujeres mayores han tenido tiempo de crear diversas e ingeniosas urdimbres que varían en función de las necesidades coyunturales de cada una. Conexiones que, a medida que aumenta la longevidad en nuestra sociedad, van teniendo un valor impagable. Ya desde mucho antes de la vejez, las mujeres son expertas en prestarse apoyo mutuo de carácter informal para el que no necesitan grandes

organizaciones; lo desarrollan con hilos que ellas mismas tejen y manejan con eficacia. Un apoyo tan efectivo y sutil que permanece invisible a la vista de los demás, e incluso a la de quienes lo confunden con el comadreo o lo consideran una *forma natural* de vida y relación inherente al ser mujer. Pues no. Se trata de la sabiduría de gran calado del complejo entramado de la amistad femenina.

Una cuestión muy interesante para comprender la complejidad de nuestras relaciones de vínculo a lo largo de la vida la constituye la enorme diversidad de formas de relación familiar que han sido legitimadas en las últimas décadas. En casi todas las familias, incluso en las más tradicionales, se encuentran personas que viven de forma estable y reconocida en unidades familiares que no tienen nada que ver con el modelo clásico en el que fueron educadas: parejas homosexuales; parejas heterosexuales; parejas reconstruidas; personas de todas las opciones e identidades sexuales; unidades monoparentales; hijas y nietos de variados colores y países. Y, en la edad mayor, una de las realidades más numerosas es la de las mujeres que viven sin una pareja, las *singles*. Unas lo son por vocación: mujeres que tienen claro que su felicidad no reside en la relación con un hombre o una mujer y han construido su vida en solitario; otras lo son por circunstancias: mujeres que se han encontrado en esta situación sin pretenderlo, enfrentándose a una nueva vida no buscada, pero que, pasado un tiempo de adaptación, viven con placer su vida en solitario. Finalmente, también, quienes viven con desazón la soledad no deseada.

La construcción emocional de estas nuevas formas de relación que nos sitúan en un mundo integrado por un conjunto de unidades unipersonales no es un proceso al que por regla general se llegue sin un tiempo de inquietud y después de numerosos encontronazos con el imaginario romántico de la pareja —que, sin embargo, no tenemos demasiado interés en reproducir—. Pero en nuestro cerebro perdura una huella emocional de la *famiglia* que nos atormenta de vez en cuando, a pesar de constatar que vivimos en una sociedad en la que este modelo, especialmente a partir del segundo tramo de la vida, es más que minoritario. Desde hace ya unos años, las hijas del *rock and roll* y de los tiempos revueltos estamos ensayando la vida en solitario, sostenida por la conexión entre comunidades formadas por pequeñas

islas, fruto de afinidades electivas, unidas por un vínculo compasivo y sororal y fundamentadas en la confianza y la calidad de la relación. No es fácil, sin embargo, librarse del tobogán emocional de la soledad trascendental que súbitamente nos atraviesa la mente y nos sume en la noche oscura, porque llevamos tatuado en la parte de atrás del cerebro un imaginario romántico destructor. En definitiva, lo que nos muestra este amplio abanico de opciones es que las mujeres de todas las edades tienen claro que la calidad de la relación es una condición prioritaria e irrenunciable en su vida y no parecen dispuestas a someterse a vínculos afectivos en los que prime la subordinación, el dominio y la limitación de sus deseos, tan difícilmente identificados.

La amistad es una relación emocional de enorme valor a lo largo de toda la vida, pero al envejecer se convierte en algo extraordinariamente importante. Las amigas nos sostienen en tiempos de desolación, nos apoyan en momentos de carencia, nos cuidan en periodos de dependencia, nos acompañan en momentos de soledad y, por supuesto, también comparten nuestras alegrías, ilusiones y proyectos. La amistad requiere una cierta bondad básica; un estar en el mundo sin la escopeta permanentemente cargada; una sonrisa compasiva y una mirada empática para comprender sin demasiadas palabras. Gracias a la amistad, en la edad mayor podemos ampliar nuestros horizontes achatados por tantos años alejadas de nuestros deseos, siempre al servicio de los inútiles funcionales que nos han cortado las alas.

Con las amigas y amigos aprendemos a discrepar, a escuchar, a manejar sin drama las diferencias. Gracias a ell@s podemos introducirnos en nuevos temas y ambientes, comprender otras formas de mirar y entender el mundo. Disponer de colegas de todas las edades nos evita caer en la autocomplacencia, nos mantiene al día de las novedades de todo tipo que se producen en la sociedad y, sobre todo, impide la segregación generacional que la sociedad tiene diseñada para la vejez. Con ellas se crean generosas relaciones intergeneracionales de respeto y ayuda que son importantes, por supuesto, a lo largo de toda la vida, pero en la vejez son especialmente significativas y vivificantes.

La amistad, la vecindad son vínculos sociales gracias a los cuales podemos sentir que tenemos control sobre nuestra vida, acceso a una

serie de recursos y cuidados y, sobre todo, nos ofrecen un gratificante sentimiento de participación, divertimento, colaboración y placer. Nos ayudan a estructurar la vida personal y nos proporcionan valor, coherencia y motivos para vivir. La amistad ejerce, además, un efecto positivo sobre la salud —mayor que el que proporciona una pareja o una familia— al enseñar y alentar conductas y prácticas de vida saludables. El contacto con gente medianamente contenta, creativa, despejada en su estilo de vida, resulta beneficiosamente contagioso; de la misma manera que, por el contrario, las relaciones tóxicas consumen la energía interior y empeoran el bienestar físico y emocional y nos hunden en la miseria.

En comunión con las amigas hemos podido desarrollar nuevas estrategias que nos ayudan en el proceso de reconciliarnos con nosotras mismas y decidirnos, por fin, a clausurar el kiosco de la beneficencia que hemos mantenido abierto durante años al público cercano y que nos ha agostado. Empeñadas en este proceso de envejecer consciente y reflexivamente, tenemos ahora la oportunidad de desarrollar la generosidad, el perdón y la piedad —aunque Adrienne Rich[29] nos advirtió en su momento de que uno de nuestros errores graves es lo que ella denomina *la compasión fuera de lugar*, la que sentimos por quien no la ha tenido o no la merece—. Atentas, pues. A medida que envejecemos vamos siendo más selectivas en la amistad e invertimos más tiempo, dedicación y afecto en aquellas cuyo buen trato nos acerca y reconcilia. Ahora nuestras amistades son menos numerosas que antes, porque, entre otras cosas, hemos ido abandonando por el camino a quienes nos resultan más superficiales, ajenas o poco recíprocas.

La amistad que perdura permite una relación de reciprocidad reconfortante a lo largo de los años, de ayuda mutua; sin embargo, también se enfrenta en un momento dado a la enfermedad y la pérdida. A medida que nos hacemos viejas tenemos más probabilidades de perder a miembros de la familia y a algunas amigas, lo cual nos hace más vulnerables a la melancolía, al aislamiento social y a todas las derivadas negativas que conllevan. Las despedidas no se producen habitualmente de la noche a la mañana. Suele ser un proceso paulatino y difícil. La huella del tiempo, la enfermedad o la lucha por la supervivencia pueden producir estragos en un ser querido

y hacer que nuestra compinche y confidente desaparezca, viviendo aún, y ya no sea más quien era. Es un proceso doloroso, en el que nos hemos tenido que despedir de lo que hacía especial y única la relación. Seguimos a su lado —compañía y cuidado—, pero en otra onda. En ese desvelo y mirada atenta permanece todo lo que ese vínculo afectivo significó anteriormente, sabiendo quién fue y lo que ha representado en nuestra vida y en la de otras muchas personas, aunque ella ya no sepa quién somos. La memoria emocional perdurable. La muerte o la decadencia de una amiga, de la pareja, es una fuente de dolor y tristeza que persiste en el corazón. Algo que, si tenemos suerte, podemos compartir con otros seres queridos. Algunas de las personas que se van se llevan una parte importante de nuestra vida interior. Eran nuestras confidentes, nuestras cómplices. Ahí se produce una pérdida que no puede ser fácilmente sustituida: tu pareja, una amiga, tu hermana, la depositaria de nuestras preocupaciones, travesuras y deseos.

La soledad es un reto al que nos encaramos en todas las edades, especialmente si vivimos sin otras personas. Para las ancianas que viven solas mantenerse conectadas a sus grupos es un desafío cotidiano interesante y también una necesidad, en la medida en que les permiten un sentimiento de cooperación, de amistad y reconocimiento. Envejecer viviendo solas puede ser una experiencia de gran aislamiento para las personas de alta vulnerabilidad que no tienen redes. Algunas circunstancias pueden generar un aumento en el sentimiento de soledad, como la pérdida de la pareja y el tener que afrontar problemas de salud incapacitantes para la vida relacional, social y cultural en la que se estaba inserta. La ruptura de algún vínculo emocionalmente importante, así como las interacciones interpersonales conflictivas, son también una enorme fuente de estrés y de aislamiento. Las sombras que generan la soledad y el aburrimiento en la vejez son reales y dolorosas y nos advierten acerca de la importancia de las conexiones sociales para no caer en la tristeza y la desesperación, en un tramo de la vida donde no es fácil establecer nuevas amistades que resulten significativas. La falta de apoyo social, el aislamiento y la soledad se relacionan con el malestar físico y mental y también con un descenso en la salud general y emocional, ya que la conexión social y las relaciones íntimas son fuentes vitales de

fortaleza psíquica. De ahí la importancia individual y colectiva de procurar la existencia de redes y relaciones a nuestro alrededor que, además de l@s amig@s, pueden ofrecer respaldo en la vejez: la comunidad, la familia, los grupos de voluntariado o el vecindario, entre otros posibles.

Vivir con vínculos, pues, supone una potente ayuda emocional y práctica para afrontar los vericuetos del envejecer.

Tretas

→ Cuida tus afectos y relaciones.
→ Mantente conectada, fomenta la intimidad, la comunicación, traza lazos para la libertad.
→ Escucha. Pregunta. Interésate por l@s demás, sin pasarte.
→ Encuentra espacios de relación e intercambia saberes.
→ Participa en la vecindad y la comunidad.
→ Cultiva tu red social enmarañada.
→ Haz nuevas amigas, mantén y cuida la relación con las que ya tienes.
→ Procura mantener relaciones de disfrute, no de servicio o dependencia.
→ Ríe, sonríe, abraza.
→ No cuentes batallitas, ni el catálogo de enfermedades.
→ Sé compasiva contigo y con las otras mujeres. No las juzgues con dureza ni seas exigente con ellas (ya bastante tienen). Trata de no culparte ni culparlas, la vida tiene sus razones.
→ Abandona la inflexibilidad y comprueba que eres capaz de cambiar. Verás qué bien te sientes.
→ No entres en la categoría de vieja quejica y autocompasiva. Conseguirás ahuyentar al personal.
→ Procura resolver los inevitables conflictos de la vida cotidiana con rapidez y elegancia: un gesto, un detalle, un whatsapp. No pierdas por una nimiedad relaciones de calidad. Tenemos poco tiempo.
→ La temida soledad depende en parte de la capacidad que tengas de ceder, compartir, inventar y sugerir.
→ No reenvíes continuamente vídeos, fotografías y chistes por WhatsApp. Bloquea a quienes te castigan con ellos.

→ Deja que la vida fluya. No trates de intervenir, forzar, proponer.

→ Despréndete de las relaciones tóxicas, de las personas que no te hacen feliz, que no te aportan nada, que reciben pero no dan. Incluidas las de tu familia: la sangre no nos obliga. Borra su número de teléfono de tu móvil. Ea.

→ Identifica y aléjate de las personas narcisistas de tu entorno: te someterán y te costará mucho tiempo y sufrimiento librarte de ellas.

→ No admitas que tus hijas e hijos te culpen de nada, y menos tus nueras y yernos. Faltaría más.

→ Mantente cordial y elegantemente a distancia de los hij@s, niet@s y parientes del otr@. Te ahorrarás toneladas de decepciones románticas.

---

[28] Hablamos de un amor que lo abarca todo, mucho más amplio y gratificante que el amor romántico, del cual las mujeres postmenopáusicas conocen bien sus limitaciones.

[29] Rich, Adrienne (1980/1983). *Sobre mentiras, secretos y silencios*. Barcelona: Icaria. Hay una nueva edición en Madrid: horas y HORAS (2011).

Cuidadoras, cuidadas

«En realidad, nadie puede hacer gran cosa por sí solo».

Ursula K. Le Guin

En los años setenta del siglo pasado el eslogan feminista *lo personal es político* permitió poner nombre e identificar situaciones y vivencias que hasta el momento ocurrían pero no tenían nombre y así transformar la vida de las mujeres en términos de justicia y visibilidad. A partir de ahí se puso el foco en el valor de lo que ocurría de puertas adentro, de manera que las condiciones materiales, relacionales, afectivo-sexuales y económicas de la vida dentro del hogar dejaron de ser un asunto estrictamente privado y entraron en el meollo de la discusión epistemológica acerca de la sumisión de las mujeres.

Ha transcurrido medio siglo desde entonces y el espacio reproductivo en el hogar sigue en gran medida confinado como un asunto privado, marcando la trayectoria vital de las mujeres de todas las edades que hemos sabido ser cuidadoras empáticas en cualquier dirección posible. Madres de nuestras madres, cuando lo han necesitado, y madres de nuestros hijos hasta más allá de una edad razonable. Hemos velado por nuestras hermanas y vecinos y por cualquier ser humano (incluso animal) que hemos considerado en situación de fragilidad. Acumulamos en nuestro haber infinidad de horas-regalo. Hemos permanecido vigilantes durante años, algunas mujeres lo han hecho incluso desde niñas, resolviendo la crianza de hermanas o estando atentas a las necesidades de padres y abuelas

enfermas. Sin embargo, no tenemos ninguna seguridad acerca de quién nos va a cuidar cuando no seamos capaces de hacerlo por nosotras mismas. Esto, cuando vamos siendo ya mayores, nos proporciona una inquietud que subyace en nuestra mente y nos desasosiega.

Hemos vivido instaladas en un tiempo expropiado, un tiempo que hemos regalado a manos llenas, a partir de una educación que nos ha hecho sumisas, dispuestas y entregadas a la felicidad ajena y perpetuamente alejadas de nuestros deseos. A veces pensamos que no podemos vivir dando continuamente a todo el mundo y recibiendo tan poco o nada a cambio. Desde luego, no concebimos los cuidados como un intercambio de estricto toma y daca, sino como algo fruto de un compromiso cívico y social, del desvelo y la compasión que requieren una cierta reciprocidad, aunque sea por persona interpuesta. El cuidado es una decisión más o menos voluntaria que tomamos a nivel personal; su motor fundamental para nosotras es básicamente el afecto y así deseamos que siga siendo en el momento en que necesitemos recibirlo, cuando imaginamos que seremos dignas de una entrega similar a la que pusimos en juego anteriormente. Claro que, aunque sea imprescindible, no podemos esperarlo ni exigirlo a nadie; no pensamos reclamar que se nos devuelva la atención que dimos en otros tiempos, porque el desvelo que ofrecimos a nuestros hijos e hijas es la devolución del que nuestras madres y padres nos dieron en la infancia, en un a modo de sucesión de actos de amor. Vivimos en una cadena de cuidados que seguramente no podremos devolver, pero sí ofrecerlos a otras personas.

Los seres humanos nos necesitamos mutuamente, construyendo una comunidad de bienes que nos proporciona sentimientos de pertenencia. La reciprocidad es una forma de continuidad en el mundo, nos permite consolidar los vínculos de relación. Velamos y somos veladas y en esta mutualidad nos sentimos mejor. Con el paso de los años hemos ido otorgando valor a algunos elementos que consideramos claves para dar y recibir cuidados de calidad: hemos aprendido a escuchar —una potente forma de cuidar—, a poseer una mirada compasiva, y también la importancia del buen trato y de mantener relaciones cordiales. Ahora esperamos poder disfrutar de una correspondencia de la que frecuentemente hemos carecido. No

vivir como llaneras solitarias.

Tenemos claro el deseo irrenunciable de vivir una vejez digna, pero puede llegar un momento en el que no solo no podamos seguir cuidando, sino que necesitemos disponer de la ayuda de alguna persona y no nos resulte tan fácil pasar de ser cuidadora a ser cuidada. Ahí se plantea el juego de la dignidad por partida doble, la tuya como mujer necesitada de cuidados y la de la persona que los ofrece y cuyo día a día requiere también un trato y un contrato en el que primen la consideración, el respeto y la justicia. Esta es una realidad a la que el Estado va a tener que hacer frente, puesto que cada vez el número de personas a cuidar irá aumentando y habrá que profesionalizar y humanizar la atención a las personas dependientes. La mayoría de las cuidadoras suelen ser mujeres y, además, migrantes que han dejado atrás sus afectos y sus criaturas en manos de otras mujeres, en lo que se denomina las *cadenas globales de cuidados*.

A medida que nos hacemos mayores aumenta nuestra fragilidad, lo cual no significa que nos cristalicemos y rompamos en pedazos, sino que podemos entrar en un tiempo en el que acumulemos debilidades que pueden ser de salud, económicas, habitacionales, relacionales, emocionales, que nos hagan más necesitadas de ciertos elementos de apoyo. La fragilidad, sin embargo, no es una característica exclusiva de la vejez y, por otra parte, esta realidad afecta a unas viejas, pero no a todas. Depende de numerosos factores, físicos y coyunturales. No es algo de lo que tengamos que avergonzarnos, como si no hubiésemos hecho las cosas suficientemente bien. A veces, reconocer los límites y pedir (o aceptar) ayuda es una muestra de humildad sabia.

La sociedad nos va dando pequeños avisos de que somos mayores —¿*nosotras*?— y nos habla de usted o nos cede el asiento en el metro o el autobús —¿*a mí*?—, atenciones que en lugar de aceptar encantadas —porque la verdad es que estamos tan cansadas de tantos siglos de ser *no-cuidadas* que nos merecemos esto y más— nos producen un respingo y nos repatean un poco. Por ello solemos responder con amabilidad, pero con una larga cambiada diciendo que en absoluto nos hace falta. Seguimos con la canción de siempre: *yo no soy vieja, las viejas son las demás*.

Siempre hemos sabido que somos vulnerables desde el nacimiento hasta la muerte. Es la conciencia de la vulnerabilidad la que nos da

una dimensión trascendente y nos hace valorar todo lo que permite que la vida sea digna de ser vivida. Envejecer es una parte del trayecto hacia la fragilidad, para todo el mundo, pero de manera especial cuando coinciden diversas circunstancias, como ser mayor, ser mujer y ser pobre. Situaciones que, unidas a la mayor probabilidad de vivir solas, hacen que sea necesaria una alerta especial sobre la población de ancianas que reúnen algunas o todas estas características. Es cierto que hemos ido construyendo redes firmes que están ahí cuando surge la necesidad, pero no todo debe caer sobre la responsabilidad personal o la suerte de haber podido cimentar individualmente esa trama que funciona a modo de seguro amortiguador en momentos difíciles.

Pedir ayuda, recibir ayuda, no son situaciones fáciles de definir y de llevar a cabo. Saber pedir apoyo requiere sabiduría y humildad y es también una forma de mantener el control sobre la propia vida. Las necesidades van cambiando con el paso de los años y llegará un momento en el que tendremos que gestionar el equilibrio entre autonomía y dependencia, coordinando de forma creativa nuestro propio cuidado y la espontaneidad de pedir ayuda cuando haga falta. A veces no la pedimos porque desconocemos los servicios de que podemos disfrutar. Si disponemos de información acerca de las asistencias públicas que pueden estar a nuestra disposición, podremos disponer de determinados apoyos —transporte adaptado, limpieza, recados, salidas culturales, salud y emergencias, mantenimiento de la casa—, algunos a cargo de los servicios sociales y otros que podemos sufragar nosotras, con el objetivo de vivir una vejez confortable y no más austera de lo necesario; en una sabia combinación de atenciones formales, informales y de autocuidado. Con la noble aspiración de ser agentes activas de nuestro propio bienestar hasta el final o al menos conservar nuestra autonomía mientras sea posible. Recibir el desvelo y la atención de parte de los demás y la sociedad es un acto de justicia y una responsabilidad de la comunidad.

Cuando pensamos en los cuidados solemos tener en la cabeza un modelo clásico en el que hay un sistema tradicional familiar que cuida —especialmente a través de la línea femenina— y no tenemos en cuenta que en estos tiempos la dinámica de las familias ha cambiado radicalmente, la diversidad familiar es casi una norma y la longevidad nos enfrenta con la necesidad de prestar cuidados de larga duración.

Nos encontramos con nuevas familias que tienen hijos e hijas de diversas cosechas y otras sin descendencia, en las que los trabajos de cuidados adquieren una mayor complejidad.

Conscientes de esta realidad, actualmente en algunas ciudades se han promovido acciones que tratan de mantener la vigilancia sobre las personas mayores vulnerables por razones diversas, pero en gran medida por la conjunción de edad y soledad. Me refiero a la soledad que no se ha elegido desde la libertad, a la no deseada, la que conlleva falta de contacto y comunicación asidua con alguien que, en caso de necesidad, puede convertirse en el detector de posibles problemas. Esa ausencia total de vínculos que nos horroriza cuando nos enteramos por los medios de comunicación de que han encontrado a una persona que llevaba meses muerta en su casa y nadie la había echado en falta. Este terrible hecho, que cada vez es más frecuente, ha alertado a algunas instancias sociales que han puesto en marcha iniciativas a través de las cuales tratan de identificar a personas que viven solas y que tienen poco contacto social y familiar, con el fin de mantenerse atentas a su dinámica vital. De esta manera, cualquier silencio sospechoso o cambio en la regularidad de la vida cotidiana será detectado con prontitud (radars, en Barcelona, una de ellas). Otras personas han organizado algunas estrategias que permiten saber que la vida continúa; ejemplos como los que muestran en una película donde dos amigas ancianas que vivían una frente a la otra y cuya señal de que todo iba bien era ver la persiana subida por la mañana. El confinamiento de la covid-19 ha desdramatizado la vivencia en soledad y ha agudizado el ingenio comunicativo y solidario, mostrándonos que no es lo mismo vivir a solas que sentirse sola, como una cualidad del alma, a pesar de vivir en compañía.

La sociedad estipula tareas en función de la edad, y a las mujeres mayores nos reserva el papel de abuelas-cuidadoras, incluso aunque no tengamos niet@s. Cuando nos parece que por fin hemos llegado a la edad de la respetabilidad y la *auctoritas,* podemos comprobar que nuestra función cuidadora no ha terminado, que la demanda insaciable continúa. Es una asignación no escrita pero que *sabemos* que nos pertenece. De hecho, para algunas mujeres ser y comportarse como abuela resulta ser la única manera a su alcance de estar en el mundo e incluso la única deseada. Entre las diversas posibilidades han

preferido mantenerse en el papel conocido de la entrega, sin atreverse a ensayar nuevos guiones vitales. Este sometimiento mantiene inamovibles las relaciones de género en la familia al reforzar su condición de trabajadora doméstica, espacio al que se reduce todo su interés. Una realidad un poco escalofriante que pone en evidencia el enorme socavón en que descansa el significado de la vida propia de muchas mujeres mayores en un momento en que por primera vez se han encontrado frente a la posibilidad de vivir por y para ellas mismas. Y, sin embargo, han renunciado a ello. Una lástima.

Este tema por sí mismo requeriría un tratado, aunque en este momento solo reivindicaré su carácter de opcionalidad, es decir, la libertad que podemos tener de ejercer o no como tales. Ser abuela y vincularse al cuidado de nietas y nietos no tiene por qué ser un mandato, una obligación más, pero a muchas personas les resulta imposible ni siquiera plantearse la posibilidad de negarse cuando un hij@ se lo pide. Llevamos el sacrificio en la masa de la sangre.

Cuando, en diciembre de 2020, en Nueva Zelanda, una abuela le dijo a su hija que tenía que pagarle las horas que dedicaba al cuidado del nieto, porque ella no era una guardería y tenía su propia vida que se veía obligada a modificar para atender a la criatura, se organizó un interesante debate a nivel internacional en el que la sociedad mostraba su asombro ante semejante demanda. Pudimos comprobar que una exigencia tan evidente y lógica se considera extraordinaria y digna de salir en la prensa. En nuestra sociedad supone un escándalo que una mujer exija una remuneración por el tiempo empleado en cuidar a un nieto o nieta. Es increíble la facilidad con la que caemos en un salto semántico según el cual ese tiempo de cuidado se transforma en tiempo de amor; por lo tanto, ya no es laboral, es amoroso, y, en consecuencia, gratuito. Una cadena perpetua.

Esta situación y otras muchas que se producen en la vida de las abuelas y abuelos de nuestro país muestran como si la vida hubiera cambiado radicalmente para la generación de las hijas e hijos, pero no para la de las abuelas que mantienen intactas las funciones ancestrales que ya encontrábamos en los cuentos cuando éramos pequeñas: abuela siempre disponible, bondadosa, sabia, sacrificada y, sobre todo, sin vida propia. Cuando una madre acepta cuidar sistemáticamente a las criaturas de su hij@ contribuye a que el mundo se pare y todo siga

igual. Su trabajo voluntario y gratuito impide que se produzca una negociación en la pareja de su hij@ acerca de los tiempos de cuidado y el reparto de responsabilidades. Ahí perdemos una generación.

De todas maneras, en caso de que voluntaria u obligatoriamente decidamos ejercer de abuela, siempre nos queda la posibilidad de hacerlo disfrutando de ser la excepción a todas las normas, por eso somos la abuela. En muchos casos, somos la puerta de la libertad y la luz para las nietas.

Atrevimientos

→ Cuida a quien merezca tu desvelo.
→ Pide ayuda cuando te haga falta y sobre todo acéptala cuando te la ofrecen. Un eslabón más de la cadena de solidaridades en que nos hemos implicado durante tantos años.
→ Cuando necesites cuidados, no te hagas la remolona, en plan sí, pero no. Sé clara en las demandas. Facilita la tarea al personal.
→ Sé agradecida y amable con las personas que te atienden. Valora lo que recibes.
→ No consideres el cuidado que recibes como un cobro por lo que diste o hiciste en otros tiempos. Algo que ya voló y solo queda en la memoria emocional.
→ No te bajes de la acera para dejar pasar a los demás y otras condescendencias que hacemos casi sin darnos cuenta, de tan acostumbradas como estamos a ceder el espacio al resto del mundo. Ahora te toca a ti. Hazte respetar cuando vas por la calle y en otras situaciones públicas. Pon cara de póker.
→ Deja claro a tu hij@ cómo deseas ser cuidada cuando sea necesario. Qué asuntos te importan: que te corten las uñas, que te depilen el bigote o el entrecejo o cualquier otra manía personal. Yo, cuando visito a una amiga hospitalizada o enferma de larga duración, suelo llevarme unas pinzas de depilar y un cortaúñas y negocio con ella para quitarle pelillos rebeldes; le arreglo las manos y sobre todo los pies. Le llevo también un frasquito en espray de colonia, un apaño estupendo.
→ Abstente de dar consejos sobre lo que las demás deben hacer cuando están enfermas o cuando están cuidando a alguien. Sobre

todo si, encima, conllevan más trabajo para la cuidadora. Menos palabritas y mayor eficacia: tú simplemente lleva ese caldito. Gracias.

→ Sí, sí, somos mayores y está bien que nos dejen sentarnos en el autobús. Acepta con gusto y agradecimiento que te cedan el paso, el asiento, que te pregunten si necesitas algo. Sin mostrarte ofendida ni exigente. Son formas de buen trato, de educación, de respeto, de dignidad. ¿No era esa la vejez que deseábamos?

→ Cuando empieces a sentir que la vida cotidiana se complica, antes de recurrir a la ayuda sistemática de tu prole, solicita la asistencia domiciliaria de tu ayuntamiento. Tienes derecho, seguirás siendo libre y no esclavizarás a la buena gente.

→ Si en algún momento te ofrecen, además, un robot doméstico como acompañante cotidiano, acéptalo sin dudar. Igual te resuelve pequeños asuntos y, si se pone pesado, siempre puedes desconectarlo. Muy cómodo.

→ De vez en cuando ejercer de viejecita no viene mal: deja que te echen una mano en algunas cosas que te suponen un esfuerzo grande, que te suban la maleta al inalcanzable maletero del tren, que te lleven a casa la pesada compra. Justa reciprocidad por el pasado.

→ Ha llegado el tiempo de que te asistan, pero no te hagas la minusválida más de lo imprescindible. Aunque, a veces, cuando parece que eres invisible, conviene.

→ Pon límites a las demandas de tus hijas e hijos, por muy acostumbrados que los tengas a tu servicio gratuito y eficaz. No es no.

→ Organiza con tus amigas una campaña bajo el eslogan: *Ninguna abuela sin sueldo.* A ver si entre todas cuestionamos la gratuidad del amor.

→ Deja ya de cocinar toda la semana preparando tápers para tus hij@s y niet@s. Con ello solo contribuyes a perpetuar tu rol de cuidadora y a que sean unos inútiles funcionales.

→ Recuerda: no tenemos tiempo para hacer lo que no queremos hacer.

→ Quédate al cuidado de tus niet@s únicamente cuando te parezca bien y te convenga. No asumas responsabilidades cotidianas: te

encadenarás para los restos.

→ No sufras educando también a tus niet@s, malcríalos un poco si te apetece. Ya los meterán en cintura, esa no es tu tarea.

→ Juega con ellas y ellos, cuéntales la historia de tu familia, háblales sobre su madre o su padre cuando eran jóvenes.

→ Ofrece a tus niet@s libertad e imaginación para la vida.

→ Ayúdales a conseguir sus sueños, sus deseos. Somos la palanca del cambio real en la vida de las mujeres del futuro.

Viejas transmisoras y ligeras

«Hay que estar siempre reinventando la vida».

Agnès Varda

La mayoría de las mujeres mayores carecemos de legado, entendido como un capital material para dejar en herencia, porque históricamente casi no hemos dispuesto de bienes económicos propios. Sin embargo, lo cierto es que hemos transmitido a las generaciones siguientes un capital de enorme valor en lo que se refiere a los trabajos reproductivos, de desarrollo y sostenimiento de la vida sobre el planeta. Sin proponérnoslo demasiado, solo con nuestra actitud de desvelo, hemos sido transmisoras de conocimientos y valores de inmensa calidad civilizatoria. Con nuestro hacer cotidiano transmitimos un patrimonio intangible que hace que la existencia valga la pena y proporciona a la vida elementos impagables. Somos seres confiables, respondemos diligentemente a las necesidades que detectamos a nuestro alrededor con el radar compasivo que nos proporciona la oxitocina;[30] hacemos las cosas bien, las terminamos sin dejar cabos sueltos de manera que resultan útiles y construyen bienestar alrededor. Lo hacemos sin pensarlo dos veces —porque así de elegantes somos—, sin contabilidad. Y, sobre todo, nos hacemos cargo de lo que la vida nos pone por delante. ¿Somos o no confiables? A través de nuestra existencia actual transferimos a las generaciones venideras un abanico de posibilidades de situarse en el mundo en la edad mayor, desvanecemos el imaginario de la viejecita de los libros

de cuentos y hacemos grande el mundo para otras mujeres de todas las edades que pueden afirmar sin despeinarse *yo vieja ¿y qué?* mientras transitan por los años sin demasiado temor.

Cuando llegamos a la mediana edad, además, somos generativas, ofrecemos nuestro saber al mundo. La generatividad la entiendo como la capacidad de una persona mayor de devolver a la sociedad parte de lo que ha ido recibiendo a lo largo de los años; de traspasar, donar, facilitar sus saberes y competencias a las generaciones más jóvenes, de manera que puedan beneficiarse de ellos y avanzar. La generatividad, como decía Erikson,[31] es una necesidad, un impulso que hace que los seres humanos en la edad adulta mayor necesitemos ser necesitados por las personas más jóvenes, en una relación que es recíproca, de tal manera que esta solidaridad entre generaciones supone una fuente de reconocimiento mutuo que contribuye al bienestar de ambas partes. Es un ejercicio de crear genealogía, memoria y gratitud. La generatividad implica legar nuestro saber y ayudar a construir un mundo mejor, más justo, más sabio, más hermano. A través de ella creamos cadenas de ayuda sin vaciarnos, respetando y preservando nuestra integridad y nuestra vida progresivamente frágil. Cuando se crean cadenas de mujeres apoyando a otras mujeres a conseguir sus objetivos, sueños y deseos personales, se genera una poderosa fuerza para el cambio social. Ello contribuye a que las jóvenes descubran lo mejor de sí mismas y a su vez permite que las viejas nos sostengamos unas a otras en la actual travesía del Transiberiano.

La antropóloga Margaret Mead afirmaba que *la fuerza más creativa del mundo es la mujer con el vigor postmenopáusico*,[32] refiriéndose al estallido de energía que nos proporciona la menopausia, a partir de la cual podemos iniciar una etapa de activismo social, un periodo de mayor autenticidad e interrelación y, lo que más me gusta, un tiempo a partir del cual nos empleamos a fondo en trabajar como guardianas de la vida. Hasta entonces teníamos nuestras energías centradas en la construcción de nosotras mismas como profesionales y miembras de una trabajosa unidad familiar; ahora llegamos a un momento en que podemos desplazar nuestro vigor y ofrecerlo a la comunidad. En esta nueva dinámica de relación con los demás tenemos la oportunidad de ser mejores personas y recuperar la voz que perdimos antes de la adolescencia, a medida que nos fuimos adaptando a las restricciones

de la feminidad y la heterosexualidad, en ese tiempo en el que preferimos perder la voz para mantener las relaciones, como argumentaba Carol Gilligan.[33] En esta restauración de la voz, una vez caído el velo de las hormonas, decimos, por fin, la verdad que durante tantos años hemos tratado de edulcorar[34] y, además, podemos recuperar la niña que fuimos antes.[35] Con esta voz verdadera somos el oráculo, aunque a veces a quienes nos rodean no les resulte agradable oír determinadas verdades a las que no estaban acostumbrados.

Estas consideraciones vienen al hilo de que a partir de un determinado momento en la vida casi todo entra en la categoría de lo superfluo, de lo prescindible, de lo que incluso puede llegar a molestarnos y nos invita a aligerar nuestro deambular por el mundo. Por suerte no vamos a llevarnos nada a la tumba, nos iremos machadianamente ligeras de equipaje. Por lo tanto, después de vivir sumergidas en esta sociedad consumista, frívola y desconsiderada con el planeta y las generaciones futuras, creemos necesario poner pie en pared, si queremos hacer del mundo un lugar más habitable de lo que lo encontramos. Ha llegado la hora de hacer más liviana nuestra existencia y deshacernos de pesados recuerdos y trastos. Ahora que deseamos vivir con moderación, elegimos el confort y la armonía, porque así entendemos que es, para nosotras, el buen envejecer.

Un envejecer altruista nos invita a un tiempo de desprendimiento, de quedarnos con lo que consideramos esencial, prescindiendo de cachivaches, recuerdos de dudoso gusto y otros objetos que se van poniendo peguntosos con el tiempo, exige poner en práctica una mirada aniquiladora hacia una buena parte de los objetos que nos han acompañado a lo largo de la vida y que ahora ocupan espacio y tiempo de limpieza. Claro que no es necesario tomarlo al pie de la letra, porque en el dilema entre lo necesario y lo superfluo, si eliminamos de nuestra vida todo lo que no es estrictamente imprescindible, podemos caer en una austeridad deprimente, a un tris de un ascetismo conventual, espartano. Para esto ha llegado a nuestras vidas Marie Kondo,[36] que propone que nos quedemos exclusivamente con lo que contribuye a nuestra felicidad.

Ahora podemos vivir más ascéticamente, con menos necesidades, probablemente con bastante menos dinero, con mayor ligereza,

simplicidad, sencillez y naturalidad. Vivir con lo esencial, no solo material, sino anímicamente. Una existencia sin excesos ni despilfarros, en la que otorgamos valor a lo que realmente nos parece valioso para nuestra vida ahora. Me refiero a la levedad interior como posición en el mundo, no a privarnos de todo lo que nos permite disfrutar de una vida agradable y placentera. Una vez situadas en este proceso de aligeramiento, no es mala idea aprovecharlo para librarnos, despojarnos, de esas relaciones anquilosadas, desiguales, de compromiso, que nos hemos cansado de sostener, a las que les ha llegado la hora del adiós.

Puesto que todos los humanos vamos a irnos de este mundo, me parece que es ya el momento de mirar de frente esta realidad y aprovechar para hacer las paces con la muerte. Desde que nacimos fuimos conscientes de la finitud del tiempo, algo que nos permite otorgar valor y sentido a la vida, que nos invita a vivir el aquí y el ahora como lo único que realmente tenemos. Somos instantes. Es, pues, el momento de perdonar, de olvidar, de que nos perdonen. No podemos dejar para más adelante la resolución de viejos conflictos y rencillas con personas significativas en nuestra vida, no vaya a ser que llegue un día en que por cualquier razón irreversible ya no sea posible arreglar las cosas y nos quede en el corazón un arrepentimiento incrustado. En la otra cara de la moneda, es ahora cuando podemos agradecer las bondades recibidas, especialmente cuando entramos en un tiempo en el que la rememoración es fundamental y tenemos la oportunidad de centrarnos en todo lo bueno que merece nuestra gratitud. Agradecimiento y compasión que nos alejan de la desesperación y la amargura, que son un mal plan para el final de una vida.

También es ahora el tiempo de tomar decisiones correctas, de manera que nos vayamos en paz y sobre todo que los inevitables conflictos que se producirán si tenemos cuatro chavos para repartir puedan minimizarse al máximo. La claridad es fundamental, aunque esta nunca haya sido nuestra mayor virtud —hemos vivido creyendo que las cosas de las que no se habla no existen, o si existen es de mal gusto plantearlas abiertamente—. Cada cual tiene su teoría, por supuesto, pero dejar los papeles arreglados en la notaría y designar el reparto de recuerdos y objetos de más o menos valor puede evitar

disputas y favorecer las relaciones cuando ya no estés. Es ahora el momento de hacerlo, también si no tienes descendencia: no te puedes imaginar la cantidad de sobrinos amables que tienes en cartera.

Además, conviene que dejes hecho el testamento vital en el que especifiques tus voluntades respecto a la etapa final de tu vida, porque, si no lo haces, de los lugares más insospechados surgirá gente que opinará y tratará de decidir acerca de tus últimos tiempos; seres que desconocen por completo quién eres y de qué pie cojeas y que no forzosamente tomarán las mejores decisiones, de acuerdo con tus deseos.

En este documento, o en cualquier otro que quede en posesión de una persona de confianza, deberemos especificar por escrito y punto por punto todo aquello que deseamos que constituya nuestro último tiempo en este mundo, en cuanto al día a día, al cuidado y, sobre todo, a la toma de decisiones, cuando ya no podamos hacerlo. La costumbre y la ley asignan esta tarea a las personas con las que se tienen vínculos familiares; sin embargo, puede darse el caso de que deseemos la complicidad y el cuidado de otra persona en la que confiamos plenamente, aunque no forme parte del núcleo familiar. Sobre todo en estos tiempos en los que se han producido importantes cambios en la configuración de las familias y en las relaciones y, por lo tanto, los rituales clásicos de despedida probablemente no se ajusten a nuestras necesidades y deseos.

Todo esto puede parecer innecesario o utópico. Sin embargo, lo cierto es que evitará importantes conflictos, en la medida en que algunas de estas voluntades propias quizás no coincidan con las de la familia. Para hacerlo con sabiduría y justicia me parece necesario dedicarle un tiempo de reflexión y búsqueda de información, de manera que vayamos teniendo claro cómo queremos ser cuidadas y dejemos atados todos los cabos posibles acerca del final del trayecto.

La vida ha cambiado, las relaciones son de otro carácter, vivimos muchos años y nuestra descendencia tiene sus propias ideas y creencias que no tienen por qué coincidir con las nuestras. Por lo tanto, no tenemos más remedio que dejar las cosas organizadas, haciendo partícipes de nuestra voluntad a las personas cercanas en cuanto a los detalles que garantizarán nuestro confort en este tramo de la vida, camino del gran viaje. Entre ellos se incluyen nuestras

preferencias en diversos asuntos como el manejo del dolor, la recepción de cuidados paliativos, la muerte asistida, la eutanasia, la despedida —religiosa, laica; íntima, social—. ¿Queremos recibir cuidados paliativos en casa, en el hospital?, ¿queremos que nos cuide tal persona y que tal otra se mantenga a una prudente distancia?, ¿queremos tanatorio, queremos flores y desperdicio ecológico, o preferimos austeridad?, ¿qué tipo de música, de ritual, de ceremonia?

En todas y cada una de las posibles situaciones, exigimos que hasta el último respiro se respeten nuestros deseos y necesidades, se preserve nuestra dignidad en los cuidados más íntimos, se tengan en cuenta los aspectos culturales que nos han constituido a lo largo de la vida, nuestras creencias, nuestra voluntad, por encima de cualquier otra consideración social, religiosa y familiar que no se incluya en nuestro marco de pensamiento.

Todas hemos visto cómo se llevan a cabo determinadas despedidas, donde lo que menos cuenta, parece ser, es la idiosincrasia de la persona a la que estamos despidiendo; conviene tener claramente definido cómo deseamos que sea el desarrollo y la ecología del proceso una vez que hayamos muerto. Sobre todo en una sociedad como la nuestra en la que todo lo que viene a continuación del último suspiro está mercantilizado y tomado por asalto por la industria mortuoria, que se beneficia del estado de aletargamiento, cansancio, estrés y tristeza de unos familiares que se encuentran en un momento crítico y no tienen mucho ánimo para tomar decisiones y elegir entre un ataúd lleno de volutas y pinturas tóxicas (carísimo) o uno de madera de pino, sin pintar, que nos acogerá con el olor de la madera fresca.

Al deseo de tener una buena vida le corresponde el de disponer de una buena muerte, sin estridencias. Necesitamos crear un nuevo ritual acerca de la muerte, ahora que las cosas han cambiado tanto y el programa tradicional no nos convence. Una importante y urgente asignatura pendiente es la definición de nuevos ritos funerarios que respeten nuestros valores. ¿Cómo es posible que hayamos vivido con una conciencia ecológica y nuestra despedida sea una traca de consumo de flores y contaminación gracias a unos ataúdes repletos de pinturas, volutas, metales y perifollos?

No esperes que *alguien proveerá*, organízalo todo hasta el último

detalle. Misas e incineraciones incluidas. Te llevarás menos sorpresas desde el otro mundo.

Trucos

→ Facilita tu información y conocimiento a las jóvenes que te soliciten opinión, ayuda, consejo, con la firme resolución de devolver aquello que la vida te ha dado. Sé generosa en este tiempo.

→ Traspasa la parte de tu biblioteca que ya no vas a utilizar y solo amontona polvo y ocupa espacio. Comparte tus archivos de todo tipo que puedan ser de utilidad a las nuevas generaciones.

→ Despréndete de trastos viejos acumulados, aligera tu vida. Rodéate de cosas bonitas. Tira todo lo que no te gusta. Lo que has ido juntando a lo largo de los años. Lo que te regalaron y no sabes dónde colocar, lo que simplemente no significa nada para ti, lo que ni siquiera recuerdas quién te lo dio. Tíralo sin piedad.

→ Utiliza todo eso que tienes guardado, todo lo que te gusta y conservas *por si*. Ha llegado el momento de usarlo todo, todo. A no ser que quieras que quienes vengan detrás lo tiren directamente. Sería una pena.

→ Libérate de todos y cada uno de los asuntos que no te pertenecen y ocupan un espacio en tu mente. Suelta, suelta, suelta.

→ Gasta tu dinero (viaja, dona, date gustos, sé generosa). Ha llegado la hora. Es tuyo, no de tu descendencia ni de la sobrinez. No admitas interferencias.

→ Planifica tu despedida. Haz testamento (favorece a quien te dé la gana), deja también claras tus voluntades en términos de cuidados para cuando alguien tenga que tomar decisiones importantes por ti.

→ Considera la línea femenina para preservar tu legado. De madres a hijas y nietas y, si no hay hijas, a las hijas de los hijos. Y por qué no a alguna mujer/amiga que te llevará en su corazón y no lo venderá a la primera de cambio.

→ Escribe un texto que sirva a las personas que te importan como legado para ser recordada.

→ En cuanto a la ceremonia de partida se refiere, procura dejar claros

tus deseos y creencias, si no quieres estar expuesta a recibir bendiciones de cualquier tipo. Tú verás.

---

[30] Es una hormona que actúa también como neurotransmisor. Está implicada en comportamientos relacionados con la confianza, el altruismo, la generosidad, la formación de vínculos, los comportamientos de cuidado, la empatía o la compasión.

[31] Erikson, Erik H. (1963/1970). *Infancia y sociedad*. Buenos Aires: Paidós.

[32] Mead, Margaret. (1939/1990). *Adolescencia y cultura en Samoa*. Barcelona: Paidós.

[33] Gilligan, Carol (2002/2003). *El nacimiento del placer*. Barcelona: Paidós.

[34] Lerner, Harriet G. (1993/1994). *La verdad y la mentira en la vida de las mujeres*. Barcelona: Urano.

[35] Northrup, Christiane (2001/2002). *La sabiduría de la menopausia*. Barcelona: Urano.

[36] Kondo, Marie (2015). *La magia del orden: herramientas para ordenar tu casa y tu vida*. Madrid: Aguilar.

Ciudadanas, activistas y culturetas

«Cuando envejeció fue porque dejó de tener aficiones».

Elvira Lindo

La curiosidad es el elixir que nos permite envejecer con pasión, mantener el interés por seguir en el mundo, por conocer, hacernos las preguntas pertinentes para comprender la complejidad que ofrece la vida y desarrollar la creatividad —la modernidad es un lugar en la mente—. Frente a la trampa de vivir la vejez como un tiempo de aparcamiento, ese motor mental nos invita a dejar atrás el recelo ante lo desconocido, a superar el miedo al fracaso y a sustraernos a la tentación de apartarnos de cualquier empeño, porque *ya soy mayor y esto no es para mí.*

En la vejez podemos sentir la alegría que proporcionan los nuevos descubrimientos posibles, nos gusta albergar dentro de nosotras el gusanillo de la curiosidad, que es la madre del deseo de inmersión cultural, social, intelectual, política y ciudadana, el motor interior que en la edad mayor proporciona ganas de vivir, conocer y participar. Gracias a ella nos mantenemos al día, adquirimos nuevos saberes, tenemos conversación, compartimos dudas, certezas y hallazgos con otras gentes, ponemos en marcha la imaginación y la creatividad. Las mujeres mayores somos las depositarias universales de esa cualidad, somos la audiencia silenciosa, fiel e interesada, de la mayoría de las actividades culturales. Asistimos a conferencias, vamos al cine y al teatro, estamos al tanto de los conciertos, de las actividades lúdicas

que organiza el ayuntamiento, de las movidas del barrio en que vivimos y somos también la clientela más numerosa de las universidades de mayores. Muchas de estas actividades no requieren gasto económico y, además, nos facilitan iniciar una nueva vida social con personas que hasta ahora nos pasaban desapercibidas. Somos del equipo de *las incontables,* de la gente que participa de las incontables cosas que sostienen la vida de una ciudad, como dice Marilynne Robinson.[37] Sin desfallecer.

Al disponer ahora de más tiempo para nuestros afanes podemos enredarnos en proyectos que nos satisfacen y motivan, que nos sirven para seguir teniendo abierta la compuerta del saber (no estar repelentemente de vuelta de todo) y mantener vivo el interés por estar al día, por participar en la cultura y en proyectos de ciudadanía, tratando de comprender las nuevas formas de vida que se van construyendo a nuestro alrededor. El dominio de las diferentes tecnologías, a las que unas han llegado por los pelos y otras con rapidez y excelencia, nos permite mantenernos en el mundo y seguir implicadas en él. Sumamos mucha inteligencia teórica y sobre todo práctica.

A nuestro alrededor ocurren cosas: mantenernos informadas y al día nos convierte en viejas con temática propia y opinión, en personas que tienen mundo. Porque tener tiempo y no tener mundo nos transforma en seres sin interés, clientas de la cultura insulsa, donde se entretiene a los mayores presuponiendo que ya no quieren ni pueden aprender. Relacionarnos, participar de las oportunidades culturales, sociales y cívicas de nuestro entorno nos permite hacer grande el universo, ahora que la vida se va estrechando progresivamente a nuestro alrededor, a poco que nos despistemos. Es una tarea que requiere la firme resolución de mantenerse ahí, dado que la sociedad, al desentenderse de la población mayor —porque la considera poco interesante[38]—, no le ofrece programas que promuevan y mantengan su deseo de aprendizaje y conocimiento.

Desde las diferentes organizaciones para l@s viej@s suelen diseñarse actividades de aborregamiento que no contribuyen a que sientan que forman parte del gran proyecto de la vida, porque están pensadas sin amor, para matar el poco tiempo que queda por delante. Al dar por sentado que l@s viej@s han perdido la capacidad y el

interés por crecer y aprender se les priva del estímulo del pensamiento. No se les brindan oportunidades de formación, ni se les invita a vencer la autoexclusión a la que tiende la gente mayor, presuponiendo que carece de una cultura básica que le permita nuevos aprendizajes. Por otra parte, la agenda política de las instituciones no incluye la voluntad de recuperar y beneficiarse del capital social e intelectual que aporta la gran cantidad de gente jubilada hoy, que acumula conocimientos y experiencias de alto valor. Ignora los saberes que atesora esta colectividad de gente disponible, que puede proporcionar importantes servicios en beneficio del bien común, promoviendo la acción colectiva a favor del cambio social. No, el pensamiento político es demasiado plano.

El objetivo vital de las viejales no es vivir sin hacer nada, sentadas en una butaca, mirando la televisión o al infinito. Quizás algunas personas puedan creer que este es el súmmum de la felicidad y organizan la vida de las viejas de modo que cuando se levantan por la mañana lo tienen todo hecho y no se les ofrece nada en lo que puedan afanarse. Qué horror, eso sí que es morir en vida. Una buena parte de la gente mayor desea sentirse productiva: cocinando, haciendo jardinería, relacionándose, cuidando de una mascota, colaborando en la organización del día a día del lugar donde vive, participando en la gestión de los cuidados, especialmente de los que les atañen individualmente.

Dándole vueltas al tema de la participación, es evidente que necesitamos también disponer de redes y servicios sociales vecinales o municipales que faciliten la asistencia a determinadas actividades culturales y lúdicas a las personas mayores que por diversas razones tienen dificultades para ello; sea por problemas de movilidad, por falta de compañía para llevar a cabo una actividad o por cualquier otra razón. En algunos casos este acompañamiento realizado solidariamente entre amigas puede estrechar el vínculo existente y ofrecernos la satisfacción de contribuir a mejorar la vida a nuestras compañeras. Un intercambio relevante y generador de bienestar mutuo. También puede ser una oportunidad de relación intergeneracional, no forzosamente construida con las nietas y nietos propios, sino con otra gente joven que con ello tiene la oportunidad de descubrir los saberes y el sorprendente pasado de personas a las que

hasta el momento ni siquiera veían. De hecho, existen algunos programas tanto en universidades como en ayuntamientos que facilitan el intercambio de alojamiento por algunos cuidados y acompañamiento, de manera que estudiantes o gente que necesita una vivienda temporal ofrecen parte de su tiempo libre a la dueña del piso. De esta manera, ambas partes disfrutan de una fructífera comunidad de bienes e intereses.

Los grupos de autoconciencia feminista de los años sesenta del siglo pasado supusieron una enorme herramienta para el cambio, despertaron nuestra convicción individual y grupal acerca de la necesidad de los derechos humanos de los que carecíamos las mujeres y nos llevaron a unirnos en la querella colectiva para su consecución, con los consiguientes enfrentamientos en diferentes ámbitos (familia, trabajo, sociedad). Todo ello lo afrontamos con la conciencia de la fuerza común y la sororidad —por aquel entonces desconocíamos tal palabra— que nos permitió sobrevivir a la furia del poder establecido y conseguir uno tras otro los espacios de libertad que reclamábamos como propios. Gracias a la acción de todas juntas y la unión en los objetivos a conseguir, muchas de las mujeres que hoy somos mayores hemos sido promotoras de un gran número de asuntos de radical importancia en la vida privada y pública de la población femenina que hoy disfruta de esos derechos. Fue un largo camino.

Efectivamente, hemos recorrido un trayecto prolongado para llegar hasta aquí durante el cual hemos promovido casi todo lo que hoy se considera algo natural e inherente a la sociedad, tanto que parece que siempre haya estado ahí. Nosotras, las veteranas, hemos sido las precursoras de un buen número de leyes que nos han permitido tener el control de nuestra vida, nuestro cuerpo y nuestra erótica. Hemos argumentado y defendido en las calles y en los tribunales la anticoncepción, el divorcio, el aborto, las leyes de igualdad, la libertad sexual y la vida en tecnicolor de las mujeres. Lo hemos conseguido a base de resistir con esperanza y con una enorme dosis de ilusión y perseverancia, implicándonos año tras año en numerosos asuntos, metiéndonos en todos los charcos. A nosotras nadie nos puede quitar el orgullo de haber sido pioneras en la mayoría de los derechos, espacios y pensamientos de los que ahora gozamos las mujeres y que, aunque algunas no lo imaginen, antes no existían:

cuando teníamos que ir a abortar a Londres; cuando había que pedir permiso al marido para comprar un coche a plazos o para abrir una cuenta en el banco; cuando no podíamos divorciarnos del maléfico de turno; cuando todo estaba prohibido para las mujeres *decentes*.

En diferentes momentos de nuestras vidas, las mujeres que hoy somos mayores nos hemos movilizado contra todo lo que nos ha parecido que requería un cambio. Cada vez que ha sido necesario, hemos atendido el grito, el dolor, la urgencia; hemos dado un paso al frente, mostrando insistentemente la firme resolución de conseguir aquello que nos ha parecido justo y necesario, luchando por un mundo más igualitario, más compasivo y, desde luego, más sostenible.

Si supiéramos reconocer nuestra trayectoria como pioneras de tantas cosas, nuestra autoestima personal y el respeto por nuestra historia colectiva se verían altamente reforzados y a la vez dispondríamos del reconocimiento social que tal recorrido merece. La memoria es floja, por eso podría ser interesante tratar de mantener vivo el recuerdo, hablar de todo ello, poner en común fracasos, logros y experiencias y entre todas reconstruir esta historia silenciada. Una comunicación necesaria que evocará lágrimas, pero también risas y orgullo, recordando las astucias y estrategias puestas en práctica que servirán para que las jóvenes generaciones tengan un sentimiento de pertenencia y genealogía.

El arte de la reivindicación se nos da bien, lo llevamos en la sangre. Así que ahora que todo parece hecho podemos mantener nuestro compromiso cívico y participar en los movimientos ciudadanos que tratan de conseguir para las viejas los derechos y libertades que nos secuestran todos los días; formar parte de asociaciones que velan por el espacio y la vida de las personas mayores, donde aprendemos a vernos con dignidad y respeto. ¿Y qué me dices del planeta agostado que vamos a dejar a nuestr@s niet@s? Este sí que es un tema en el que podemos hacernos cómplices de las luchas que las generaciones jóvenes están poniendo en marcha y activar nuestra conciencia ecológica y feminista poniendo en juego nuestros saberes de antaño y transmitiéndoselos.

Cuando las mujeres unimos nuestras fuerzas por una causa común nos convertimos en una imparable locomotora del cambio social.

→ Mantén el interés y la curiosidad por lo que te rodea, por lo que ocurre en el mundo. No dejes de motivarte por lo nuevo, lo diferente, lo que desconoces, lo que tienes tendencia a rechazar. Igual cuando lo conozcas te aporta mucha felicidad.

→ Lee, ve al cine, al teatro, a conferencias, a exposiciones, conciertos.

→ Procura no pertenecer a la peña de las asistentes imposibles: las que cuchichean con su acompañante, se levantan a mitad de la conferencia, generan ruidos diversos u olvidan poner en silencio el teléfono.

→ Saca libros, discos y películas de la biblioteca.

→ Haz crucigramas, sudokus y juegos que agudicen tu ingenio; juegos de ordenador.

→ Apúntate a un club de lectura, de cine, de horticultura y comparte con tus compañer@s tus ideas y emociones al respecto.

→ Aprende, no dejes que te entretengan perdiendo el tiempo con chorradas.

→ Pon tu foco de interés en asuntos culturales, sociales, vecinales, comunitarios, de manera que se amplíe tu mundo. Opina. Comparte tus saberes.

→ Forma parte de la comunidad con interés y perseverancia (incluidos los días de reunión en que tienes la tentación de no ir porque sabes que te van a endosar un nieto y quieres estar disponible).

→ Milita, participa en asambleas, manifestaciones, acciones colectivas. Contribuye a alguna causa. Sé solidaria. Ejerce el voluntariado que te apetezca, sin apreturas[39].

→ Ocupa la ciudad. Sé una ciudadana de cabo a rabo. Ejerce tus derechos y trabaja por ellos.

→ El trecho que tenemos por delante es limitado: adminístralo con sabiduría y un poco de egoísmo.

→ Menos rezar y más contribuir a transformar.

---

[37] Robinson, Marilynne (2018/2020). *¿Qué hacemos aquí?* Barcelona: Galaxia Gutenberg.

[38] En la crisis económica de 2008 entonces sí que l@s viej@s parecieron

interesantes, cuando tantas familias sobrevivieron gracias a sus pensiones, cuidados y cocidos.

[39] Sin embargo, la organización del voluntariado en nuestro país está muy poco desarrollada. Con frecuencia, personas con tiempo libre, cuerpos medianamente sanos y ganas de contribuir no saben dónde dirigir su energía colaborativa. Debería haber un servicio donde obtener información acerca del abanico de proyectos en marcha y, a partir de ahí, poder elegir el que se ajuste mejor a sus intereses y disponibilidad.

Viejas zen

«Si no estás furiosa es que no estás mirando con atención».

En Twitter

Montadas desde el principio de los tiempos en la moto de la actividad y el servicio público vamos acumulando dentro de nuestro cuerpo una sensación de agotamiento a la que no vemos la forma y el momento de hacer frente. Nos parece que este es el estado normal, dado que nuestras amigas están en una situación parecida. Llevamos tantos años alejadas de nosotras mismas que vivimos a golpe de Orfidal y de sentimientos de culpa, de no llegar, de no conseguir. Este *malestar que no tiene nombre,* como lo definió en su día Betty Friedan, [40] nos lleva a culpabilizarnos preguntándonos cómo podemos sentirnos mal si aparentemente *lo tenemos todo*. En realidad, ese desasosiego nos está advirtiendo de que las apariencias engañan, de que no disponemos de lo más necesario para sentir paz dentro de nosotras, para percibir que vivimos una vida con sentido, con tiempo propio para nuestras necesidades, para poner orden dentro y fuera.

No hay calma en nuestro interior. Envueltas en un caos interno y externo, durante muchos años hemos sentido crecer dentro de nosotras un sentimiento furioso, un desasosiego agotador. Algo que en determinados momentos surge de dentro y que hemos intentado acallar una y otra vez, por aquello del buen rollo y de la paz familiar en pos de la cual nos inmolamos. Nos asusta la rabia y la ira que sentimos, dada la mala fama que tienen en nuestra sociedad las

mujeres que la muestran (una forma más de control patriarcal, para que seamos buenas). Sin embargo, no deberíamos temerla, no es más que una alarma que actúa advirtiéndonos de que estamos inmersas en una situación de injusticia, de abuso, de la que necesitamos salir; que hasta aquí hemos llegado y no podemos seguir más, porque nuestras voluntariosas buenas maneras de conciliación y negociación no son suficientes para que se produzca un cambio real.

La expresión de la ira es sanadora, evita que caigamos en la depresión, en la indefensión aprendida, en la desesperanza de creer que no podemos hacer nada para cambiar lo que nos ocurre. Por lo tanto, la rabia que experimentamos es en realidad una respuesta moral, imprescindible, ante la expulsión que sufrimos de la participación de pleno derecho de la vida social, una alerta que impide que las injusticias se perpetúen. Pero no es fácil encauzarla, porque por dentro sentimos un dilema entre nuestra tendencia a evitar los conflictos y buscar la concordia en las relaciones y, por otra parte, la convicción de estar viviendo sumergidas en una situación de agravio y maltrato que a estas alturas no queremos dejar pasar. No se trata de la furia del ego frustrado, sino de que algo en lo más profundo de nuestro ser nos avisa de que hemos llegado al final. Audre Lorde la reivindica como necesaria para transformar la realidad: *Toda mujer posee un nutrido arsenal de ira potencialmente útil en la lucha contra la opresión, personal e institucional, que está en la raíz de esa ira. Bien canalizada, la ira puede convertirse en una poderosa fuente de energía al servicio del progreso y del cambio. Y cuando hablo de cambio no me refiero al simple cambio de posición ni a la relajación pasajera de las tensiones, ni tampoco a la capacidad para sonreír o sentirse bien. Me refiero a la modificación profunda y radical de los supuestos en que se basa nuestra vida.*[41] ¿Nos queda claro?

Envejecer nos ofrece la posibilidad de mirar hacia adentro y crecer, de conocernos mejor y desvelar las trampas en las que hemos ido cayendo a lo largo de esa vida de seres amables que hemos llevado. Es una enorme oportunidad para aceptar las transiciones que nos han asaltado de forma inesperada con tanto dolor. Un tiempo de reflexión, de introspección, de meditación. Un espacio para el silencio, la quietud y la toma de decisiones. La edad mayor es un momento clave para hacer balance de la vida que hemos vivido, para poder

deshacer los nudos que nos han ido oprimiendo, para echar fuera de nuestra cotidianeidad las relaciones tóxicas; para identificar y reconocer nuestras capacidades y limitaciones y en función de todo ello ajustar nuestra vida para poder habitarla. Hemos vivido experiencias, algunas profundamente aflictivas, que han anidado en nuestra cabeza y que vuelven y vuelven en una espiral de dolor. No podemos olvidarlas, pero necesitamos poner en marcha algunos mecanismos que nos ayuden a ahuyentarlas, aunque sea momentáneamente, buscando un camino de paz y alejamiento del recuerdo latente.

Vamos incorporando a nuestra vida valores como la sencillez, la lentitud, la paciencia, la simplicidad voluntaria, la reconciliación con nosotras mismas a partir del desprendimiento de tantas urgencias que nos han alienado. En un a modo de vida zen sin doctrina, buscamos el encuentro con nuestro ser sensible y ponemos un punto de relatividad a nuestra vida, que se traduce en cierta dosis de sosiego. Somos menos dramáticas. En este camino nos puede resultar útil disponer de algunos libros cuya lectura nos invita a vivir con una actitud centrada en el aquí y ahora, haciendo a nuestro ritmo lo que consideramos necesario o sanador, dando pequeños pasos que nos acerquen a nosotras mismas, después de haber subsistido tantos y tantos años alejadas de nuestros deseos y necesidades. Es cierto que hay bastante literatura basura por ahí, pero podemos encontrar textos muy interesantes, aparentemente sencillos, pero profundos y certeros, que son de enorme inspiración en el difícil proceso del reencuentro interior. Escritos que nos orientan hacia la simplicidad, la quietud, la armonía, la resistencia íntima, que evitan que nos enredemos en la tristeza y la grisura de vivir una vida de servicio, sumisión y alienación que nos impide disfrutar nuestra realidad en paz.

También podemos paladear el placer de estar a solas con nosotras mismas, de llevar a cabo determinadas actividades que realizamos en gran medida en solitario, como dedicarnos a la jardinería, escuchar música, ver películas, leer, cocinar, además de la meditación, el silencio, la oración —para quienes lo deseen—, el yoga, el taichí y otras estrategias que pueden funcionar como herramientas de pacificación interior y que vienen a llenar nuestro deseo natural de algo que nos trascienda. Cualquier cosa que nos ofrezca una mejora en

la calidad de vida, gracias a la reducción del estrés y a la obtención de un cierto sentimiento de paz y tranquilidad interior que nos permita vivir en el presente, sin corretear ansiosamente.

En medio de tanta trascendencia somos ya bastante sabias. Ahora disponemos de más claves para comprender cómo funciona el mundo. La experiencia vital nos permite analizar los problemas desde más ángulos, idear soluciones nuevas y creativas. Tenemos más conocimiento acumulado, valoramos la diversidad de puntos de vista y somos más flexibles. Con el tiempo vamos disponiendo de una gama más amplia de recursos emocionales que ponemos a disposición de la negociación y la mediación ante conflictos que en otros momentos hubiéramos considerado insuperables. Hemos vivido muchas vidas y acumulamos contactos y relaciones, vínculos insospechados, alianzas que se cimentan en los tiempos de nuestra juventud y ahí permanecen. Sabemos cooperar con otras personas con el fin de conseguir objetivos comunes. Frente a la impaciencia de otros tiempos, ahora somos más pacientes y tratamos de mirar con calma lo que nos sobreviene.

A pesar de todo, a veces solo conseguimos ver el paisaje pesimista de la vejez y no encontramos en él ninguna fisura de luz; nos resulta imposible vivir en el presente sin estar anticipando y temiendo el futuro. Es cierto, tenemos motivos más que sobrados para ver la parte oscura, para estar enfadadas, pero también es cierto que bien mirado casi todo tiene otra zona menos mala que conviene no ignorar. Algo ahí dentro nos dice que una actitud menos negativa, aunque no mejora el desastre, nos puede permitir convivir con él con la menor dosis de amargura posible; lo cual no significa que no seamos conscientes de su magnitud.

En esta edad, que podríamos llamar del desenfado, de entre los nuevos aprendizajes se lleva la palma terapéutica el descubrimiento y reivindicación del humor como un artilugio de máxima efectividad, tanto para evitar indignarnos como para identificar la faceta ridícula de algunas situaciones. El ingenio tiene muchos aspectos interesantes en términos de salud física y emocional, siendo un elemento crucial para el espíritu. La risa y la broma tienen enormes beneficios físicos —oxigenan la sangre, activan y relajan la musculatura, disminuyen el estrés— y también emocionales y relacionales: alivian las tensiones sociales, contribuyen a la tranquilidad mental, dispersan el

aburrimiento y la fatiga. En la vejez el humor es una fortaleza y resulta un instrumento básico que nos permite situarnos por encima de las afrentas edadistas y sexistas que recibimos; de manera que en lugar de tirarnos al cuello, como a veces desearíamos, relativizamos, desdramatizamos, echamos una dosis de suavizante y tenemos una respuesta ágil y ocurrente. Utilizamos nuestro ingenio y humor como un lubricante social que nos permite conectar con las demás personas, participar, entretener e incluso acercarnos a otras generaciones. A menudo, nos sirve para comentar jocosamente cualquier asunto que nos preocupa, bromear sobre alguna fragilidad o vulnerabilidad a la que nos acercamos con una chispa cómplice y descarada. Disimulando.

La risa es un arte que las mujeres mayores practicamos con sabiduría, para gran desconcierto de la sociedad, que nos prefiere silenciosas y tirando a tristes. Las viejas nos reímos de nosotras, de los demás y del mundo. Con las gafas de la sapiencia bien graduadas, entre todas vamos aprendiendo a identificar las diversas y numerosas situaciones grotescas con que nos encontramos en el día a día y no nos callamos. El humor en comunidad es saludable y contagioso. Nos salva a todas.

Componendas

→ Aprende a no hacer nada, sin sufrir por ello.
→ Desactiva el modo multitarea. Una cosa después de la otra.
→ Evita el estrés. Rehúye todo aquello que te presiona, te inquieta, te acelera.
→ Somos las campeonas del consumo de ansiolíticos y antidepresivos; sin embargo, no llevamos el desasosiego en el ADN sino en la vida cotidiana. Revísala. Echa responsabilidades fuera.
→ Incorpora el pensamiento *slow*: trata de hacerlo todo más despacio; se disfruta más y se hace mejor.
→ Escucha tu cuerpo y tu mente (quiérete, cuídate, tómate en serio). Presta atención a tus deseos pendientes y también a lo que te apena.
→ Identifica los nudos del malestar y enfréntalos. Habla, nombra, di.
→ Trata de no pensar en aquellas cosas, hechos, personas, sucesos

pasados que te devuelven al punto cero. Date la orden de cambiar de pensamiento —haz la lista de la compra, ponte a ver una serie —.

→ Busca la paz interior y la armonía exterior. La calma es una buena compañía.

→ Aprecia las pequeñas cosas.

→ Vive el momento, disfruta del placer de estar únicamente en lo que estás.

→ Aprende a respirar hondo, desde la barriga. Haz relajación, meditación, yoga, taichí, regálate unos días de balneario o que te lleve el imserso.

→ Cuida tus plantas, observa cómo crecen y brotan. Disfruta de las flores que te gustan y acompañan tu silencio. Date paseos por el bosque, el campo, el parque.

→ Cuando la situación sea inevitable *ponte zen,* aprende a estar sin estar (todo tiene un fin).

→ La espiritualidad, la trascendencia —no forzosamente religiosa— puede ser una interesante estrategia de afrontamiento.

→ Sonríe. Ríete. Busca la cara divertida y ridícula del día a día. Compártela con tus amigas, os reiréis doblemente.

→ Toma con humor, mucho humor, lo que diariamente te sorprenderá o te asaltará.

→ Ríete de todo lo ridículo y absurdo que te rodea: la risa es un elemento antiestrés fenomenal.

→ Pero no seas una vieja siempre risueña, como pidiendo perdón por existir, anhelando no molestar o tratando de resultar agradable. Deja de sonreír por amabilidad o inercia. Ya no somos esa audiencia amable y agotada.

---

[40] Friedan, Betty (1963/2009). *La mística de la feminidad.* Madrid: Cátedra.

[41] Lorde, Audre (1984/2003). *La hermana, la extranjera*. Madrid: horas y HORAS.

Viejas tremendas

«Fuisteis salvajes. No dejéis que ahora os domen».

Isadora Duncan

Nosotras, las viejas de hoy, hemos recorrido muchos caminos, algunos de los cuales nunca pensamos que seríamos capaces de traspasar, dado que detrás de la espesa niebla en la que habitábamos no se veía nada de nada. Hemos vivido inmersas en una cultura que ha intentado por todos los medios que fuésemos unas viejecitas amables y sonrientes, encantadoras, que pasan por alto todas y cada una de las inequidades y desconsideraciones recibidas, como si no ocurrieran o, lo que es peor, como si sumergidas en nuestra supuesta inocencia senil no nos diéramos cuenta. Pero, mira por dónde, hemos decidido dejar de participar en este juego humillante para empezar a mostrarnos como viejas veraces. Mujeres que ya no nos callamos y ahora, cuando la ocasión lo requiere, opinamos, reclamamos, exigimos, puntualizamos, con educación, pero con ironía, ingenio, extravagancia y humor. Afortunadamente la edad es creativa y nos permite una enorme libertad que hemos ejercido a lo largo de los años, en los que nos hemos reinventado continuamente, diseñado y puesto en práctica nuevos papeles sociales, nuevas formas de ser veterana, de ser suegra,[42] madre, hermana, vecina, amiga. Además, nos hemos mantenido pedaleando, incansables, cuando hemos salido huyendo de relaciones, empleos y otras situaciones en las que la vida nos iba a silenciar. Lo hemos hecho oponiéndonos a lo que la sociedad esperaba de nosotras.

A nadie se le escapa que la discriminación por edad impide la participación de las personas mayores en espacios sociales (incluida la familia) en los que se reparten privilegios y recursos. En estos entornos —que constituyen una buena parte del intercambio relacional en la edad mayor— conviene tener activado el detector de las discriminaciones múltiples con que nos encontramos por ser mujeres, por ser mayores, por ser lesbianas, por no serlo, por ser de colores. Por ser. Gracias a esta aplicación, podemos distinguir entre el amor y el abuso; entre la amabilidad y la coacción; entre la formalidad y el desinterés. Somos mayores, no bobas. La vida de vieja está llena de momentos en que necesitamos unas gafas grises bien graduadas para leer lo que nos ocurre cada día y, a partir de esta revelación, actuar en consecuencia. En la cafetería el camarero no te ve; en las tiendas y en los restaurantes te atienden peor y más tarde; el médico mira a tu hija, en vez de dirigirse a ti cuando habla; te llaman *abuela* en lugar de llamarte por tu nombre y apellido. Aunque no todo es negativo: también ocurre que en algunas situaciones el desinterés manifiesto por nuestra persona mayor se agradece. Por ejemplo, cuando la gente más o menos joven con la que nos topamos en la vida no muestra el más mínimo interés por pegar la hebra con nosotras, la verdad es que nos hacen un favor: nosotras tampoco.

Muchas hemos vivido largo tiempo deseando algunos cambios en nuestra cotidianeidad que no hemos llevado a cabo porque estábamos sumergidas en vidas estresantes y llenas de urgencias; luego nos parecía que ya no hacía falta, que después de tantos años de vivir de esta manera, así podemos seguir. Cuando, por ejemplo, deseamos cambiar nuestro nombre —no más Mari Loli o Dolores, sino Lola—; o cuando no queremos seguir más en la nómina de la santa iglesia católica y la operación de apostatar se nos antoja complicada; o cuando queremos divorciarnos de, o casarnos con; en estas y en otras muchas situaciones, solemos oír una vocecita interior que nos aconseja seguir acarreando con todo, porque *qué más da*. Y, por otro lado, el hartazgo de la sumisión nos grita: *hazlo ya*, *sé públicamente quien quieres ser*. Ha llegado la hora de arreglar las diversas convenciones sociales con las que te has encontrado, sin comerlo ni beberlo, con las que desde tu criterio no te identificas. Incluso puedes poner en práctica ese deseo oculto de desheredar a alguien en concreto.

Nuestra posición históricamente secundaria —que nos ha mantenido en la retaguardia prescindiendo de nuestra palabra— nos ha proporcionado una enorme libertad, nos ha hecho más capaces de identificar lo que a nuestro juicio necesita un cambio, de valorar la posibilidad de modificar lo que socialmente se considera inamovible. En definitiva, de ser más libres para tener un juicio propio y flexible. Por algo será que nuestra prole suele recurrir a nosotras cuando elige opciones de vida no normativas en las que se requiere comprensión y apertura de mente. Allí estamos nosotras para relativizar y a menudo para mediar. Ahora disponemos de la posibilidad de ser nosotras mismas y no someternos a cómo la sociedad considera que debemos ser en la vejez. Es cierto, la libertad no es cómoda ni fácil, porque nos enfrenta al anhelo de seguridad que las mujeres buscamos a lo largo de la vida. La necesidad de seguridad permanece incrustada en la parte posterior de nuestro cerebro, como una adherencia secular, incluso cuando no la necesitamos porque disponemos de las herramientas necesarias para desplazarnos por el mundo pisando fuerte. Tenemos estudios, cultura, dinerito, amistades robustas y, sin embargo, ahí estamos, temiendo dar algunos pasos que pongan en peligro la póliza del seguro familiar.

Este proceso hacia la libertad nos ha abierto los ojos, entrecerrados durante años, de tal manera que, tanto en la relación con la familia como en la vida social y pública, no nos queda otra opción que ser un poco impertinentes (o parecerlo, en cualquier caso). Especialmente cuando se espera de nosotras que mantengamos el modo *servicio público* y que resolvamos los asuntos prácticos y secundarios que a los demás no les apetece solventar. Es posible que tengamos tiempo para hacer todas estas cosas y otras muchas, pero ¿es lo que realmente deseamos hacer, o accedemos porque es lo que se espera de nosotras, que siempre hemos sido tan *buenas*? Doblemente difícil resulta la negociación cuando la demanda proviene de nuestros vástagos. Entonces necesitamos ser, además de algo impertinentes, muy valientes. Y ahora sí que les hacemos un favor de verdad. Grande.

Estamos de acuerdo: ahora tenemos una poderosa capacidad de agencia y desparpajo, pero con ello no basta. Necesitamos una agenda política para las viejas que ponga la libertad de serlo en el centro, que

nos ofrezca un imaginario emancipatorio y nos ilumine para detectar las trampas de las flamantes nuevas reglas que nos quieren instruir sobre cómo vivir siendo mayores que en realidad pueden convertirse en mandatos agotadores, impidiéndonos experimentar la vivencia de hacer solo y exclusivamente lo que nos apetece. Queremos disponer de opciones donde elegir, no de nuevas obligaciones, ni instrucciones para ser una vieja saltimbanqui. Para iniciarnos en este camino puede ser muy tranquilizador e ilustrativo mirar a nuestro alrededor hacia aquellas mujeres que antes que nosotras han envejecido de manera diferente, más allá de las normas, viejas que sin proponérselo han iluminado otros caminos para ser y estar con dignidad y confort. Mujeres cuya vida nos recuerda que las oportunidades para la liberación y la felicidad no desaparecen en la vejez.

Somos una generación —incluso dos y tres— de mujeres mayores valientes, tremendas, a las que no nos ha quedado otro remedio que lanzarnos al vacío en busca de una vida digna, una vida que valga la pena ser vivida. Una carrera de fondo que no ha terminado y que, desde luego, podemos tener por seguro que nadie, nadie, la hará por nosotras. Todo puede ser mucho más fácil y divertido si lo hacemos en comunidad con otras mujeres que también están por la labor de construir nuevas vejeces y orientarnos en este espacio sin manual de instrucciones que supone la vejez para nosotras.

Mañas

- ⟶ Informa al médico o médica que conversa con tu acompañante sobre tus dolencias de que estás ahí presente, que se trata de *tu* cuerpo y *tus* decisiones.
- ⟶ Si no eres una de esas pesadas que se queja continuamente y tiene la tarjeta sanitaria achicharrada, no te resignes cuando tu médic@ pasa de ti. Busca otra opinión y verás que no eres una histérica, sino que estás llena de cordura y santa ira.
- ⟶ No consientas que nadie te llame *abuela*. Tenemos nombre y apellido.
- ⟶ Ve al Registro Civil, pide una partida de nacimiento y solicita que cambien tu nombre por aquel por el que deseas que te llamen. En la misma línea, puedes ir resolviendo otros papeles que te

importan, de manera que sientas que arreglas tu vida a tu gusto. Ya es hora.

→ No dejes que te opriman en los espacios compartidos, tipo avión, metro, autobús, tren. Cuando tu vecino de asiento se ponga en modo *expandido* utiliza la diplomacia y desplaza elegante y firmemente su pierna de tu espacio.[43] También podríamos llevar unas tarjetas con el icono y mostrarlas en el momento oportuno. Una imagen vale más que mil palabras.

→ No te limites *por tu propio bien*. Si por comer chocolate vamos a morir antes, bendita sea. Al menos moriremos contentas y disfrutadas.

→ Aprovecha las oportunidades que pasan por delante de ti. El tren de la libertad hay que tomarlo al vuelo.

→ Intercambia con otras mujeres mayores estrategias, experiencias, logros, para extender la vejez veraz.

→ Sé excéntrica y rarita: es una tarea laboriosa y absorbente, pero gratificante. Verás cuántas mujeres te dicen que les gustaría seguir tus pasos. Apóyalas.

→ Ponte en modo impertinente si la ocasión lo requiere. Permanece impávida mientras transgredes uno a uno los mandatos de la vejez gris.

→ Desobedece, por si acaso. Haz todo lo que parece prohibido para las viejas. Verás como no se acaba el mundo.

→ Disfruta de ser una fresca.

→ No queremos ser viejecitas besadas. Menos besitos y más justicia.

---

[42] Lanzo el guante para una necesaria reflexión y reivindicación feminista sobre nuestro derecho a «ser una suegra» con vida propia. Una reflexión acerca de la perversidad del sentimiento de posesión como madre o como esposa y también una reivindicación sobre la libertad de proteger a la nuera del descuido y la pereza del hijo propio —que no es tan perfecto como creemos—. Amén del disfrute de poder vivir sin estar disponible para nadie, dejando que se lo monten como quieran y se estrellen con libertad, si este es su deseo. E incluso el privilegio de ejercer de suegra magnífica sin necesidad de serlo legalmente.

Por otra parte, uno de los grandes logros del patriarcado ha sido y es mantener la idea de que las mujeres rivalizamos unas con otras, sí o sí. Pobrecitos, aún creen que tenemos que luchar entre nosotras para conseguir un buen partido. Si esto fuera así apañadas estábamos. La rivalidad entre mujeres es un objetivo medieval que se

opone a la enorme fuerza de la sororidad que desde el feminismo hemos construido las mujeres. ¿No os parece increíble que se haga hincapié en las suegras y las nueras (ambas mujeres) y no se diga ni una palabra ni un chiste ni un comentario sobre los suegros y los yernos? Esta sola cuestión nos tendría que poner en alerta y apartar de nuestro interior cualquier mal rollo de este tipo.

[43] Esta conducta se llama *manspreading* (término recogido en el *Oxford English Dictionary* desde 2015) y en castellano se traduce por *despatarre*. En 2017 el metro de Madrid inició una campaña contra esta conducta tan frecuente y molesta utilizando este icono:

Viejas hartas,
hartas de verdad

«Nunca subestimes los efectos del caos en tu vida».

Karen Kingston

Las mayores somos muchas y cada vez vamos a ser más. Somos diversas y peculiares. Hijas del feminismo consciente y del feminismo inconsciente, hemos aprendido a revisar con atención los elementos que constituyen nuestro día a día y, por supuesto, el trato que recibimos. Gracias a sus enseñanzas, una de nuestras especialidades ha sido hacer visible lo invisible, y así hemos puesto nombre a multitud de situaciones y hechos que nos ocurren con demasiada frecuencia. En esa tarea vamos a seguir empeñadas, ya que creemos necesario desenmascarar las inaprensibles formas de menosprecio que sufrimos las viejas cotidianamente. Aún nos quedan muchas sutilezas por nombrar.

Estamos cansadas de ser objeto una y otra vez de formas de relación que decididamente tenemos que erradicar. Los asuntos que voy a ir desgranando en este apartado, aunque los vivamos cada una a nivel particular, nos conciernen a todas como grupo, ya que son fruto de la consideración de la vejez como estadio de la vida básicamente molesto. Quizás algunas de las harturas que planteo se puedan considerar exageradas o injustificadas, o simplemente sean indicadores de una necesidad de atención, mirada y cuidado que no recibimos. La queja no es un asunto menor que haya que pasar por alto, en muchos casos puede ser —como la fiebre en la enfermedad y

la ira en determinados momentos de la vida— un indicador, una señal de alerta de que algo no funciona bien. El mecanismo detector de situaciones de injustica, maltrato, abandono y desconsideración que se producen en todos los ámbitos de la vida en la vejez. Quizás hasta el momento muchos de estos asuntos no se han puesto en evidencia porque se han percibido siempre como algo tan *normal* que han permanecido ocultos. Hay que tomarlos en serio, especialmente cuando la queja proviene de personas que no han hecho del lamento una práctica de relación.

Una de las cosas realmente buenas que hemos aprendido, compartiendo pesares y glorias con nuestras amigas, es que no estamos locas, sino hartas. A estas alturas de nuestra vida estamos hasta el moño de algunas cosas. Por supuesto, de las violencias claras, pero también de determinadas formas de relación y trato presuntamente afables que tenemos que soportar; del modo excesivamente condescendiente con que a veces se nos infantiliza y difumina; de algunas amabilidades que esconden falsedad y espíritu de liquidación, incluso con la mejor voluntad. Nos fastidia la atención excesiva que recibimos cuando no la necesitamos ni la hemos solicitado, que nos cojan protectoramente del brazo al andar por la calle, anticipando una minusvalía inexistente de hecho, pero real en el imaginario social.[44] Si necesitamos ayuda, la reclamaremos, seamos o no mayores. Tampoco queremos que pongan límites a nuestros deseos de vivir (navegar en canoa, aprender a nadar, hacer escalada, salir por la noche), *por nuestro propio bien*. Por cierto, cuando oigas esta expresión, sal corriendo. Gracias, pero podemos responsabilizarnos de nuestros propios estragos, como agentes activas de nuestras vidas. Somos mayores, pero no por eso estamos forzosamente seniles, ni enfermas, ni somos ignorantes, únicamente tenemos un montón de años, que son nuestro capital.

No aceptamos que la única explicación a las cosas que nos suceden sea que *claro, a tu edad.* Esta muletilla nos enoja oírla, en la medida en que lleva implícita una exigencia de resignación ante lo inevitable. Con ella se nos recuerda que a nuestra edad lo que cabría esperar sería la catástrofe, el deterioro, estar fuera de juego y, sin embargo, si *a tu edad* todavía sigues ahí, ya puedes estar contenta. No te quejes. De acuerdo con esta argumentación, una buena parte de lo

que nos acontece se ve como algo esperable, concomitante con la edad, algo que ocurrirá sí o sí. Lo cual confirma la profundidad del edadismo de nuestra cultura. Porque sabemos que una gran parte de lo que nos sucede todos los días no es consecuencia de tener tantos o cuantos años, sino que tiene que ver única y exclusivamente con el hecho de ser vieja en una sociedad juvenilista que prefiere las explicaciones de causa única y que no está dispuesta a hacer nada para transformar esta exclusión. No es de extrañar, pues, que empecemos a estar hartas de verdad.

El tema del lenguaje con que la mayoría de las personas y los colectivos sociales se dirigen a nosotras merecería un capítulo propio. Es este un asunto que deberíamos poner en el centro del debate, señalándolo y mostrando nuestro desacuerdo en todas las ocasiones posibles. Solamente así será posible que entre todas consigamos una transformación de esta realidad que nos devalúa, infantiliza y ningunea. En castellano no tenemos ningún término para nombrar el tipo de habla que se utiliza con las personas mayores —en inglés lo han definido como *elderspeak*—, que, sin duda, tipifica un tipo de maltrato y es una forma de violencia sutil, algo que socava la autoestima y nos hunde en la miseria de la nada. Una forma de hablar paternalista y ninguneante que evidencia una falta de respeto a las capacidades de una persona, solo por el hecho de ser mayor. Desconsideración envuelta en el celofán del amor.

Estamos, pues, verdaderamente hastiadas de que nos hablen como si fuéramos niñas o estuviéramos gagás. De que se utilicen diminutivos cuando se dirigen a nosotras —*ponga el culete*, *suba la manita, deme las gafitas*, formas que nos humillan—. Somos así de desagradecidas. Hartas de que en la comunicación se adopte un tono entre pueril y enervado, siempre más alto de la cuenta, presuponiendo una sordera inherente a la edad. Podemos estar un poco sordas, cierto, pero no es necesario que se nos hable a voz en grito, ni tampoco en un tono blandengue, falsamente amable. Con nosotras se utilizan frases cortas, simples, como si no retuviéramos la información, de un modo indulgente y poco respetuoso con nuestra mente. Se emplean repeticiones innecesarias que presuponen que la lentitud implica atasco mental. Se dan aclaraciones que no se han solicitado ni son necesarias. Se nos tutea sin permiso, mostrando una confianza de la

que no se dispone.

Resulta también insufrible la utilización de la primera persona del plural para dirigirse a nosotras: *¿Cómo estamos hoy? ¿Nos duele el bracito al levantarlo?* ¿A quién se le ocurrió esta forma de hablar? ¿Qué finalidad tiene la utilización de un pronombre colectivo para dirigirse a una única persona? ¿Por qué nos convertimos en seres sin nombre y somos deportadas a una serie de plurales anónimos, inaguantables? Parece como si con esta forma verbal se buscara una complicidad que todo el mundo sabe que no es real, una connivencia que pretende igualar. Cuando en realidad lo que hace es situar a la vejez en el territorio de *lo otro*, de lo que tenemos que mirar porque lo tenemos delante, pero a la que se le niega el reconocimiento de una identidad adulta.

Hartas, hartas, también, de que nos llamen *abuela*. En nuestra sociedad a las personas mayores se las nombra con la palabra *abuelos*, tengan o no nietas. Este término, que algunas usuarias defienden como una extraña forma de cariño, es rechazada por una gran cantidad de personas y criticada con argumentos potentes. No somos abuelas más que de nuestra prole, en caso de que lo seamos, por cierto. ¿Acaso llamamos *madre* a cualquier mujer después de los treinta años? La utilización de la palabra *abuela* es otra de las muestras fehacientes de la colectivización de que somos víctimas. Me encanta la frase de Muriel Spark cuando dice: *Un año atrás, al ingresar en la clínica, la señorita Taylor se había sentido mortificada al oír que la llamaban «abuela Taylor», y había pensado que prefería morir en una zanja a vivir en esas condiciones.* Pues eso. Es una forma de homogenización de las vejeces, todas abuelas y así ni siquiera hay que aprenderse el nombre. Para mí el argumento central reside en que detrás de este término se esconde la asignación y presunción de un único papel relevante en la vida de las viejas, borrando de un plumazo su posible trayectoria e identidad profesional, intelectual, política, ciudadana. Cuando vemos a una mujer como una abuela depreciamos su valor y la reducimos a esta condición, invalidamos su libertad y su independencia: le recordamos su lugar secundario en el mundo. Todas igual de insignificantes.

Molestas, además, de oír sin parar la muletilla insoportable de *nuestros* mayores. ¿Acaso se utiliza el término *nuestros adultos* cuando alguien se refiere a las personas de mediana edad? Hay quien

argumenta también el carácter afectivo de la palabra *nuestras*; sin embargo, no se ha parado a reflexionar que implica un trato paternalista y supuestamente protector que rechazamos. Nosotras, ancianas, viejas, veteranas, pioneras, no pertenecemos a nadie más a que nosotras mismas. Después de todo, a lo largo de los años no nos ha resultado un proceso fácil construirnos una identidad individual y deshacernos del imaginario del amor romántico y de la amarga media naranja. Convertirnos en sujetos. No queremos que se utilice este término para hablar de l@s ciudadan@s mayores. Somos las y los viejos del país, los y las ancianas, la población de más edad, y con estas palabras queremos ser nombradas y respetadas. Ursula K. Le Guin ya nos advirtió de que sentimentalizar la vejez es una forma de despreciarla. No digo más.

Además, la palabra *nuestros* —que significa colaboración, comunidad, construcción en común— resulta cínica y escandalosa en este momento histórico de la covid-19 en el que nos hemos transformado en una masa invisible, solitaria y anodina. De repente, nos hemos convertido en la propiedad colectiva de una sociedad inmisericorde que nos tenía olvidadas en las residencias donde nos hemos muerto a puñados, sin hacer demasiado ruido.[45]

Capítulo aparte merece todo lo que tiene que ver con el apremio y la urgencia con que somos tratadas. La impaciencia genera una forma de relación perversa; a poco que nos descuidemos se dirigen a nosotras tratándonos de malos modos, con premura, exigiendo una respuesta, una reacción inmediata que no podemos o no queremos dar. Una de las más interesantes cualidades de la edad mayor es, justamente, la lentitud como proceder virtuoso en diversos ámbitos de la cotidianeidad; algo que caracteriza la vida en su principio y en su final. Aspecto que valoro como una fortaleza y no como una debilidad, tal como se entiende por regla general en la sociedad de la impaciencia. La calma y el sosiego suponen un logro al que hemos llegado después de muchos años de funcionar a toda marcha, sin tiempo para el detenimiento esclarecedor. Gracias a esta disposición del cuerpo y del espíritu podemos ahora mirar y enjuiciar con perspectiva, desdramatizadamente, lo que nos ocurre y también lo que sucede a nuestro alrededor; desplazarnos con tranquilidad, sin tropezar; dedicar tiempo a reflexionar, meditar y, sobre todo, rebajar

el consumo de ansiolíticos. Sin embargo, la lectura tortuosa de esta cualidad hace que en la vida cotidiana tengamos que aguantar que se nos trate con una gran premura. En lugar de reconocerla como un semáforo en naranja que recuerda la conveniencia de reducir la velocidad. Una luz.

La prisa con la que se nos atiende supone uno de los grandes impedimentos en la comunicación verbal, en la conversación, en la escucha, ahora que las palabras se muestran remolonas y tardan un poco en llegarnos, porque nos cuesta evocar el término exacto que queremos utilizar. Ahora hablamos más lentamente, porque tardamos en recuperar algunas ideas, expresarlas y, sobre todo, decodificar el lenguaje de quien nos habla, oír los finales de frase en los que nuestro interlocutor baja el tono de su voz y no conseguimos descifrar cuál es esa palabra final, con la consiguiente falta de comprensión de la frase completa. Un cansancio enorme.

En otro orden de cosas, algunas veces la imagen que se ofrece de nosotras, en un alarde de presunta complicidad, es la de viejas sexis de una modernidad extravagante o la de brujas mandonas inaguantables. También nos molesta aparecer en los medios de comunicación como tontitas, chocheantes, frágiles o cotillas. Tampoco queremos anunciar únicamente productos deprimentes, para la incontinencia o dentaduras postizas y, por supuesto, tampoco queremos que la publicidad ofrezca de nosotras una apariencia de juventud y felicidad mentirosas. Todas hemos visto anuncios de comunidades o residencias en las que las ancianas, guapas y juveniles, viven en un mundo de ensueño, lleno de amor y sexo.[46] Esta representación sublimada de las jubiladas se propone señalar cómo deberíamos ser todas, partiendo de una cultura capitalista, orientada a un grupo de mujeres privilegiadas económica y culturalmente. Sin embargo, lo único que consigue es generar una enorme insatisfacción y arruinar a quien pretenda seguir el modelo propuesto. Saquearnos a nosotras, que somos las pobres del planeta.

En estas representaciones idealizadas no hay rastro de las auténticas viejales que se desplazan con el andador llevando la compra del día, con algo menos de estilo y elegancia. En ellas, al no ofrecer una imagen verosímil con la que podamos identificarnos, se fosilizan los estereotipos edadistas que presuntamente se pretenden

destruir. Las excepciones son exactamente eso, singularidades, y no ofrecen un camino de normalidad que cualquiera pueda seguir. No se nos representa con nuestras apariencias reales, como mujeres interesantes, ocupadas, complejas, reflexivas, implicadas en los múltiples y diferentes papeles sociales que habitualmente asumimos con eficacia y diligencia; no aparecemos a través de personajes que hagan justicia a la diversidad de mujeres mayores existente hoy. Es cierto que no es fácil crear representaciones alternativas, pero dependerá en gran medida de nuestra insistente exigencia que vaya normalizándose en los medios de comunicación la lenta e imparable presencia de mujeres mayores dignas y diferentes, con imágenes que sirvan también para que las jóvenes generaciones puedan sentirse identificadas y pensar *esa vieja podría ser yo en el futuro*.

Estamos más que cansadas del trato que recibimos en el sistema de salud, donde nos topamos con muros de frialdad, prisa y desinterés. Es en este ámbito donde muchos de los estereotipos acerca de la vejez se hacen presentes en el lenguaje, en la mirada, en la atención distraída y la soberbia de una clase médica que con determinadas actitudes deja bien claro que no desea dedicarnos excesiva escucha, ni ofrecernos demasiadas explicaciones, y menos a unas viejas que hacen preguntas y tienen dudas que desean que les sean aclaradas. Solo faltaría. No se nos interroga acerca de nuestros deseos, o de nuestros rechazos. Con demasiada frecuencia se nos da una información poco precisa, un poco a la ligera, presuponiendo que no vamos a comprenderla o que con obedecer vamos despachadas. Todo bastante humillante.

Quizás sería necesario un replanteamiento de la formación de la clase médica y del personal de asistencia en la que se incluyeran estos valores y requerimientos, con el fin de propiciar un cambio necesario en la atención y cuidado de las personas mayores. Formar a todos los colectivos que atienden a las personas de edad en la misma exquisitez de atención con la que en una academia especializada se enseña a tratar a la clientela de un hotel de cinco estrellas, por ejemplo, de manera que por encima de la precisión clínica y médica estén los valores del buen trato, la mirada, la escucha, la palabra, la calma y el tacto.

Tampoco nos da la gana de que, en el sistema de salud, en el

banco, en cualquier lugar o situación en que esté en juego cualquier asunto que nos atañe directa y personalmente, se tenga en cuenta la opinión de nuestros hijos e hijas por encima de nuestros propios deseos y decisiones, que pretendemos que sean respetados en todas y cada una de las situaciones que afectan a nuestra vida.

Sin prisas pero sin pausas, entre todas podemos ir poniendo nombre a las diversas formas de relación en las que incluso la sobreprotección esconde violencia y desinterés. Detectando las variadas formas de control que día a día nos envuelven en las brumas de la insignificancia y la invisibilidad. Todo cambio social empieza por un cambio individual. Nos construimos en una interrelación constante entre cada una de nosotras y la sociedad. Muchas de las situaciones que vivimos se perpetúan porque las creemos inamovibles, nos achantamos y no respondemos a ellas con la voluntad individual y colectiva de hacernos presentes e iluminarlas. Sin embargo, el valor de cualquier progreso es siempre mucho mayor que su coste. Así pues, quizás ha llegado el momento de que tomemos la firme resolución de vivir una vejez digna, respetuosa con la vida de cada una de nosotras, ahora que aún estamos a tiempo. Reconociéndonos en un *nosotras* y poniendo a la aguja el hilo de la transformación desde ya.

Para que se produzca un cambio en cualquier aspecto de los que señalo (y otros que se quedarán en el tintero) es imprescindible que colectiva e individualmente aportemos nuestro grano de arena, que creamos firmemente que podemos dar un giro de 180 grados a esta realidad desde nuestra pequeña parcela, de manera que gracias a esta fuerza común la sociedad vaya progresivamente tomándose en serio la vida de las viejas.

---

[44] Como dice Grace Paley: *Habrá jóvenes que se empeñarán en agarrarte del brazo para ayudarte a bajar o subir un escalón, y lo harán unos quince años antes de que tú desees que lo hagan. Basta con decirles: «¡Suéltame, chaval!»*. Paley, Grace (1999/2016). *La importancia de no entenderlo todo.* Madrid: Círculo de Tiza.

[45] Una versión abreviada de este apartado acerca del lenguaje se publicó en *El País* el 7 de junio de 2020. https://elpais.com/sociedad/2020-06-06/solo-mia.html

[46] ¡Menuda estafa!

¿Qué quieren las veteranas de hoy?

«Envejecer puede valer la pena si nos da
tiempo a forjar un alma».

Ursula K. Le Guin

De la misma manera que Olympe de Gouges el 5 de septiembre de 1791 proclamó la Declaración de los Derechos de la Mujer y de la Ciudadana, pienso que deberíamos plantearnos redactar los Derechos y Deseos de las Mujeres Mayores, con el fin de que se consideren voluntades inalienables que deban ser respetadas por todas las personas, instituciones y administraciones. El objetivo fundamental será la preservación del respeto, la dignidad y la felicidad de las veteranas en todos los momentos y circunstancias de su vida, de manera que no queden a merced del buen o mal hacer de la familia o del proceder negligente de las instituciones o administraciones.

Proponemos la declaración de unos derechos y deseos que protejan la libertad, la propiedad, la seguridad de las viejas, con el fin de evitar todo tipo de abuso, opresión u omisión. Su principal objetivo —eje y marco central— será entretejer los diversos hilos que permitan a las mujeres mayores disfrutar de una vejez confortable, afirmativa y con visibilidad. Para ello tendremos que reconocer y poner en valor las nuevas imágenes y las vidas diversas de las viejas de hoy. Mostrarlas, no como un elemento exótico, sino como parte de la vida activa y significativa de la sociedad. En esta empresa de amplísima envergadura se hace imprescindible la aportación colaborativa de todas las fuerzas sociales y, sobre todo, de las generaciones más

jóvenes que —convertidas en centinelas— pueden contribuir a detectar todo aquello que hay que transformar en la vida de las mujeres que les preceden. De modo que, cuando ellas lleguen a esta edad, su vida y la de las demás se vea libre del mayor número posible de las limitaciones que pesan hoy sobre la ancianidad.

En este empeño nos encontramos diversas personas y entidades interesadas en la justicia y el buen trato en la edad mayor.[47] En el caso concreto de las viejas, y en el marco de lo que he ido señalando a lo largo del libro, se me ocurren una serie de exigencias —sí, exigencias, porque como nos pongamos condescendientes seguiremos como siempre— que pueden ser comunes a muchas de nosotras y otras que forman parte de mis pasiones individuales, manías compartidas por unas y quizás rechazadas por otras. No es grave. Somos diversas.

Voy a esbozar estos deseos y necesidades a partir de las ideas que hasta el momento he ido planteando, pero entiendo que se trata de una relación abierta a modificaciones de todo tipo, porque mi intención es elaborarla escuchando la voz común, tratando de colocar los andamios necesarios para la vivencia de una vejez digna, protegida del amor exterminador y edulcorado con que la sociedad se relaciona con nosotras. Son solo unos apuntes.

01. Queremos ser viejas, sin necesidad de aparentar otra cosa. Ser viejas y parecerlo.
02. Queremos ser reconocidas como agentes de nuestra propia vida en todos sus ámbitos.
03. Queremos que se respeten todas y cada una de nuestras voluntades.
04. Queremos que se cumplan nuestros deseos, por extravagantes que parezcan, algunos de los cuales posiblemente habremos identificado siendo ya mayores. Queremos poder ponerlos en práctica, después de tantos siglos de entrega gratuita para que los demás hayan podido alcanzar los suyos.
05. Que se nos valore por lo que somos, por lo que fuimos y por lo que seremos. Estamos vivas. Seguimos ahí, pensando, deseando, produciendo, aportando.
06. Queremos ser reconocidas como sabias, maestras, mentoras, sin que se dirijan a nosotras como ancianitas frágiles, en tono de veneración.

07. Tenemos nombre y apellido. Queremos ser nombradas por ellos: nadie se dirigirá a nosotras utilizando la palabra *abuela*.
08. Somos seres individuales, no una colectividad de miembros intercambiables. Tenemos enormes diferencias entre unas y otras. Queremos que se conozcan y se reconozcan nuestras necesidades y características particulares para que se nos proporcione un trato acorde con ellas en todos los ámbitos de la existencia.
09. Consideramos de justicia que se valore nuestra contribución continuada y sistemática a la vida y a la civilización del planeta —sin cotización— con una pensión digna.
10. Como viejas libres que somos, o aspiramos a ser, queremos gastar nuestro dinero —poco, mucho o ninguno— sin supervisión ajena. No la necesitamos.
11. Lucharemos para poder legar nuestros bienes a las personas que queramos, más allá de la sangre. A aquellas cuya amistad y buen hacer nos ha acompañado a lo largo de la vida y que pueden merecer una alegría al final.
12. Por las mismas razones queremos disponer de la valentía interior —y el apoyo legal— que nos permita desheredar a quienes hayan hecho dejación de la obligación moral y filial de cuidar de nosotr@s en la vejez. El abandono —como maltrato psicológico— está recogido en la ley como una de las causas para desheredar a un hij@.
13. Queremos que se nos mire como seres sexuales, libres para serlo y para no serlo.
14. Hemos aprendido a respetar nuestro cuerpo, no sin dificultades, dadas las hondas raíces de la discriminación estética, afectiva y profesional que por razón de edad se produce en nuestra cultura. Por lo tanto, queremos poder disponer, en las tiendas, de ropa que nos guste, cómoda y estética, que no nos vista de forma ridícula o miserable. Y también poder llevar cortes de pelo con los que nos sintamos suficientemente estilosas, libres, no torturadas. Que las canas se reconozcan como signo de elegancia y libertad.
15. Queremos vivir en nuestra casa. Quizás habrá que adaptarla un poco, no importa. No queremos estar de sobra.

16. Queremos que se censure social y públicamente la *abuelez ambulante*: repartir el cuidado temporal de una madre o un padre en casa de cada uno de los hijos o hijas, según su conveniencia y no por nuestro deseo. Salvo en situaciones concretas, justificadas y extremas.
17. Queremos disponer de un transporte público cómodo y frecuente, adaptado a las necesidades de la población mayor. Si puede ser, además, gratuito.
18. Nuestro deseo es que en todas las ocasiones, y especialmente en los medios de comunicación, se nos represente como la norma, no como la excepción; con imágenes verdaderas y honestas de nuestra vida de mujeres mayores, que nos permitan mostrar que somos diversas y variopintas. Que todas las imágenes reconozcan nuestra autoridad; que se detecte y destierre el lenguaje estigmatizador y denigrante. Que en las producciones cinematográficas —anuncios de televisión, películas y series— seamos representadas con dignidad y respeto. Que en todas y cada una de ellas aparezcan personas mayores.
19. Exigimos que la clase médica nos dispense una atención respetuosa, empática, compasiva y digna, de manera que en el centro de salud nos pregunten, nos escuchen y se dirijan a nosotras, no a quien nos acompaña. Que nos hablen clara y directamente; que se negocie con nosotras el diagnóstico, el pronóstico y el tratamiento. Que la clase médica, cuando nos atienda, abandone esa mirada errática, indiferente y desinteresada, tan deprimente. Que la sanidad tome en serio nuestro cuerpo y nuestra mente. Que respete nuestra intimidad corporal, especialmente en las visitas hospitalarias.
20. Queremos disponer de un sistema social de ayuda domiciliaria y de apoyo a las personas mayores que lo necesiten, lo suficientemente eficaces para que el cuidado no recaiga forzosa y únicamente en las hijas e hijos, muchos de los cuales ya tienen bastante con su propia vida.
21. Que se respete nuestro testamento vital a rajatabla. Sin interpretaciones afectivas. Que se lleven a cabo todas y cada una de nuestras decisiones y que se cumpla nuestra voluntad

incluso cuando ya no seamos capaces de comunicarnos.

22. Que se nos proporcionen cuidados paliativos cuando sea necesario, con el fin de garantizar nuestra dignidad y soberanía hasta el último minuto de vida.
23. Reclamamos que en la agenda política se incorpore a las mujeres mayores como parte ineludible de todos sus programas y proyectos. Que en todas y cada una de las actividades que se lleven a cabo las viejas estemos incluidas y seamos escuchadas como seres significativos, y que se tengan en cuenta nuestras necesidades y sugerencias como una prioridad política. Que, en cualquier informe que se lleve a cabo, las personas mayores seamos una realidad habitual, normalizada. Queremos que esta inclusión sistemática se haga de forma natural, lejos de todo paternalismo, con el reconocimiento de la aportación que las mujeres que han vivido muchos años han ofrecido y ofrecen a la civilización del mundo.
24. Es urgente que se revisen las políticas de las residencias de ancian@s, en términos de libertad, sexualidad y dignidad. Queremos tener acceso a nuestras pertenencias y enseres, a nuestro dinero, a los diversos medios de comunicación que nos permitan mantenernos en el mundo público y privado. Deseamos recibir un trato cálido, desde la escucha de nuestra identidad única. Que se nos trate con empatía, se respete la privacidad, la confidencialidad, la intimidad. Que la relación con cada una de nosotras se sustente en una dimensión ética. Que se tenga en cuenta en todos los casos y situaciones la voluntad de la persona mayor, sin puentearla en connivencia con l@s hij@s.

Merecedoras como somos de respeto, reconocimiento y buen trato, la puesta en práctica de estos requisitos contribuirá a que nos sintamos valoradas, reconocidas e incluidas. Ciudadanas de pleno derecho, ocupando un lugar en el mundo.

---

[47] La Sociedad Valenciana de Geriatría y Gerontología redactó un interesante y precursor manifiesto para defender los derechos de las personas mayores: https://www.eldiario.es/cv/arguments/derechos-humanos-trato-personas-

mayores_6_818978115.html

Hacer grande el mundo sénior[48]

«Quienes somos viejas sabemos que la supervivencia es luchar por un mundo en el que todas podamos florecer».

Audre Lorde

¿Qué necesitamos para hacer grande el mundo de las veteranas, para que nosotras mismas nos impliquemos en el proceso de deconstrucción del imaginario acerca de la vejez que nos limita y atormenta día a día? ¿Cómo podemos hacerlo? Para llevar a cabo cualquier posible intervención y consiguiente transformación de la consideración social de la vejez femenina necesitamos hacer un profundo análisis del edadismo que nos envuelve, de manera que seamos capaces de diseñar para las mayores vidas dignas, que respeten la edad y que en ningún caso supongan encorsetarnos en un modelo en el que la apariencia juvenil sea el objetivo a lograr.

Vamos a vivir muchos años como mujeres mayores, como mujeres viejas. La preparación para este largo tiempo no se concluye de la noche a la mañana. No se rellenan los años venideros por sí solos, debemos crear la infraestructura, el espacio, la mente, la red. Convencernos de que estamos ante un proceso vital cuyo significado profundo solo podremos otorgarlo nosotras, proyectando una senda para envejecer bien, re/conociendo nuestros deseos, lo que nos hace felices de verdad, no esa felicidad inalcanzable y mentirosa que nos han tatuado en el cerebro desde pequeñas.

Las ideas claves que guiarán todas y cada una de las propuestas

son, como he argumentado en diversos momentos de este texto, la dignidad, el respeto —por parte de la sociedad y sobre todo de nosotras mismas— y la identificación de la diversidad de vejeces. Tener en consideración a las personas mayores, su mente e integridad personal, exige que las actuaciones que se propongan en su favor tengan un objetivo transformador de su vida, que no sean meros actos de beneficencia, de entretenimiento, o que supongan relaciones de carácter básicamente asistencial. Estas son las únicas iniciativas auténticamente feministas que pueden contribuir a hacer posible una revolución en la vida de las viejas, partiendo del reconocimiento de su capacidad de agencia y gestión.

Cualquier cambio que se promueva en las políticas sociales a favor de las mayores propiciará que la sociedad pueda aprovechar en su beneficio su sabiduría y valor. Al hacerles espacio en el funcionamiento significativo de la comunidad podrán ejercer de manera reconocida y pública nuevos papeles, se identificarán sus saberes y se valorará su participación en la colectividad como ciudadanas, contribuyentes y consumidoras informadas. Para ello necesitamos recuperar y poner en valor la voz y las vivencias de quienes nos han precedido y dar legitimidad a su visión e interpretación del mundo. Sin embargo, nuestra sociedad no tiene en la agenda promover la participación política de las generaciones mayores. Su posibilidad política de intervención en la toma de decisiones sobre asuntos que les atañen es muy escasa, casi inexistente. Con la cantidad de sabiduría y experiencia que acumulamos, ¿cómo es posible que no ocupemos un espacio en la gestión de la sociedad?

En cualquier caso, no podemos olvidar que en nuestra cultura de privilegios no es lo mismo envejecer siendo mujer que hacerlo siendo hombre. Por lo tanto, para plantear medidas eficaces es imprescindible reconocer los efectos diferenciales del envejecimiento en la vida de las ancianas. Ellas deben ser objeto especial de protección y defensa de sus derechos porque han vivido vidas social y económicamente más desfavorecidas. A nadie se le oculta que la exclusión económica es uno de los problemas más graves a los que se enfrentan las viejas. Mujeres que durante toda su vida han tenido empleos precarios, con salarios indignos y sin cotización a la seguridad social que les han privado de

la posibilidad de cobrar una pensión y de disponer de otras garantías. A esto se llega por varios factores: en algunos casos por su escasa educación; por haber sido una fuerza laboral en sectores informales y no reconocidos (agricultura de supervivencia, trabajo doméstico y trabajo laboral en casa), que no proporcionan beneficios para la jubilación y, por supuesto, por las diversas interrupciones en su vida laboral que reducen o eliminan la posibilidad de disfrutar de un ingreso digno (quedando a expensas de la pensión del marido, que mengua peligrosamente al enviudar).

La implicación histórica en las tareas de reproducción es otra gran causa de vulnerabilidad de las ancianas, que han vivido toda la vida comprometidas en el cuidado de todas las generaciones de sus familias y, sin embargo, en la vejez no hay nadie que vele por ellas. Hablamos de unas mujeres que a lo largo de la vida aportan mucho más a la economía informal familiar de lo que nunca recibirán en forma de pensión, cuidados y asistencia. ¿Cómo es posible que las mujeres mayores puedan ser consideradas un lastre, cuando ellas se hacen cargo de tantos trabajos que sostienen la vida sobre la tierra? Mujeres que asumen las tareas reproductivas en el seno familiar, aun en edades avanzadas, constituyendo en muchas ocasiones la única fuente de provisión de cuidados ante la enfermedad y la discapacidad.

Todas las intervenciones que se lleven a cabo a favor de las mujeres mayores deberán reconocer:

- → La importancia de las genealogías femeninas.
- → El valor de sus vínculos en la civilización del mundo.
- → Su contribución a la sostenibilidad de la vida, a la comunidad y a la sociedad.
- → Su motivación, participación e implicación en el conocimiento y la cultura.
- → Su aportación a la economía como productoras activas.
- → El beneficio obtenido por la sociedad a partir de su trabajo voluntario.
- → Su calidad de contribuyentes a la economía familiar y colectiva.
- → Su identidad como consumidoras responsables.

Con el fin de poder desarrollar políticas que atiendan a las necesidades

y características de las mujeres mayores, será necesario:

- ⟶ Potenciar la investigación cualitativa y cuantitativa sobre la vida, la experiencia y las necesidades de las mujeres mayores, con proyectos innovadores y habilitadores en los que se escuche e incorpore su voz y su experiencia; que pongan en evidencia la innovadora realidad actual de las veteranas y contribuyan a la deconstrucción del imaginario negativo sobre la vejez.
- ⟶ Llevar a cabo estudios que muestren los nuevos espacios que ocupan las veteranas y su eficacia en esos nuevos papeles sociales; trabajos en los que se haga visible la riqueza y diversidad de ámbitos en los que están presentes en la edad mayor.
- ⟶ Disponer de recursos, información de calidad y también de profesionales informados cuyo objetivo prioritario sea mejorar la calidad de vida de las mayores. Todo ello con el fin de promover un envejecimiento saludable y vitalista, pero confortable y respetuoso con las posibilidades y deseos de cada una.
- ⟶ Identificar las buenas prácticas que se llevan a cabo en algunos lugares y que pueden mostrar e incentivar nuevas formas de gestión de la vida en las ancianas. Crear un observatorio al respecto.
- ⟶ Reconocer el papel de los medios de comunicación en la construcción de la imagen de las viejas y, en consecuencia, promover políticas en este sentido.

Si realmente se quieren poner en práctica acciones que favorezcan la visibilidad de las veteranas, para que vivan vidas medianamente satisfactorias y se impliquen en el espacio público, es necesario:

- ⟶ Considerarlas interlocutoras válidas (hacer políticas *con* ellas y no *para* ellas): escucharlas.
- ⟶ Tenerlas en cuenta en la planificación de las políticas y de los servicios. Introducirlas en todas las perspectivas y programas.
- ⟶ Consensuar cualquier propuesta con las organizaciones de gente mayor.

→ Hacerlas visibles en todos los documentos institucionales. Incluir imágenes de mujeres mayores en absolutamente todas las iniciativas (vengan o no a cuento). Nombrarlas.

→ Incentivar la participación de las viejas en la vida pública, en la toma de decisiones y en las políticas de todos los niveles.

→ Fomentar el asociacionismo que permite la solidaridad social, el crecimiento personal, la calidad de vida, la interrelación y el apoyo.

→ Dotar a las organizaciones de mujeres de todas las edades de medios, recursos y representatividad.

→ Fomentar el voluntariado: la cooperación, la participación, la ciudadanía activa; no la beneficencia.

→ Generalizar servicios que las hagan ciudadanas activas; promover la ciudadanía plena y la ocupación de las calles.

→ Crear facilidades para que la gente mayor pueda salir de casa y participar en la cultura ciudadana.

→ Promover y hacer posible que puedan vivir solas en su casa con seguridad y confort.

→ Poner en valor la recuperación de la genealogía, la memoria histórica y los linajes femeninos. Generar oportunidades de visibilidad y reconocimiento para la gran cantidad de viejas históricamente silenciadas y silenciosas.

→ Introducir el envejecer y la vejez en los contenidos escolares de todos los niveles.

→ Abrir un debate social sobre el tema de las abuelas cuidadoras.

→ Crear espacios de salud en los que se dé un intercambio entre profesionales y usuarias mayores. Una oportunidad de oro para que aprenda la clase médica y el personal asistencial.

→ Diseñar una estética que invite a las mujeres postmenopáusicas a la reconciliación orgullosa con la imagen corporal mayor.

→ Fomentar talleres y actividades como medio para vincular y empoderar a las mujeres mayores.

→ Organizar talleres de autoestima.

→ Proponer talleres de sensualidad.

→ Fomentar el aprendizaje continuo.

→ Ofrecer oportunidades de ocio inteligente.

[48] Algunas de las ideas desarrolladas en este capítulo tienen su origen en un trabajo que elaboré para el Institut català de les dones, en 2007, en conversación con un grupo de mujeres sabias, sensibles al tema.

Ser vieja en tiempos del coronavirus

«Conozco el mal, pero solo miro el bien».

Alice Herz-Sommer

Lo que ha ocurrido alrededor de la pandemia de covid-19 a partir de marzo de 2020 ha sido muy doloroso para todo el mundo. Esta situación extraordinariamente compleja y devastadora nos ha situado en un mundo que creíamos propio de las novelas de ciencia ficción, en el que las personas salimos a la calle con mascarilla y mirando torvamente a quien se cruza o estornuda en nuestro camino. Esta experiencia nos ha permitido constatar de qué material estamos hechos los seres humanos y hemos descubierto una enorme grandeza y generosidad junto a algunas dosis de maldad, mezquindad y oportunismo usurero. Una experiencia que ha puesto de manifiesto el enorme problema que nuestra sociedad tiene con el negocio que se lleva a cabo con el tramo final de la vida de las personas. Una vergüenza insoportable que soportamos como si nada.

Las cifras demuestran que ha muerto una cantidad desmesurada de ancianas y ancianos que vivían en las llamadas residencias —públicas, privadas, concertadas—. Acostumbradas a mirar hacia cualquier lado menos en dirección a los asilos de mayores, nos hemos quedado de una pieza ante la inmensidad del problema. Anteriormente no habíamos prestado atención alguna a la diversidad de situaciones y condiciones individuales que pueden conformar la vida en estas instituciones. Las residencias no han sido parte de

nuestra conversación, a pesar de que nadie está libre de encontrarse un mal día con la maletita en la puerta de una de ellas. No lo hacemos quizás porque presuponemos que esto a nosotras no nos ocurrirá. Atentas.

Tenemos bastante claro que hay residencias de diversos tipos en cuanto a la situación vital de las personas que las ocupan; que unas son mejores y otras peores en cuanto a la calidad de sus cuidados y que en ellas se cuecen coyunturas de muy diversa índole. También hemos podido constatar que hay un descontrol importante en este negocio cuyo objeto de lucro, aunque parezca imposible, es la vida en su última etapa. Y así nos ha quedado patente la necesidad imperiosa de elevar el nivel de alerta, de control y de implicación tanto del Estado como de la ciudadanía en esta realidad. Para que estos lugares sean espacios donde vivir de verdad, donde promocionar la autonomía y la capacidad de agencia de las personas hasta el último día en que sean capaces de ello, y no empresas rentables.

Es urgente y necesario que estemos allí, opinando, controlando, no vaya a ser que en lugar de plantearse una revisión total y absoluta de la vida en esos lugares y de la atención a la dependencia, la mejor idea que se les ocurra sea mejorar el negocio, ajustando las clavijas de la medicalización de la vejez, afinando los reglamentos de la obediencia y la sumisión, tanto en las residencias como en los centros de día y por supuesto en casa; sin haber aprendido nada de nada. Sin haber transformado todo de arriba abajo y, lo que es peor, sin haber puesto en el centro la vida y la libertad para decidir de todas y cada una de las personas ancianas, conserven o no la suficiente capacidad para disponer acerca de cualquier asunto que tenga que ver con su existencia.

En plena pandemia consideré necesario alertar acerca de algunos temas que amenazaban nuestra vida de viejas pioneras, recortando nuestra libertad *por nuestro propio bien*, en este artículo en *El País*.

No, por nuestro propio bien, no[49]

> Pero ¿qué broma es esta de la confinación de los mayores de 70 años? ¿De qué hablamos? El pelotón de las viej@s de hoy somos una población amplia, de la cual los más mayores vivieron la República y el resto lloró la dictadura y trabajó duramente por la democracia. Incluye un enorme

grupo de pioneras que hemos conseguido que se aprobaran leyes que nos han permitido ser dueñas de nuestra sexualidad, nuestros cuerpos, vidas y afectos y también librarnos de nuestros desafectos. Gente mayor hoy que con nuestro trabajo hemos transformado este país, de alpargata y hatillo, al espacio europeo e internacional de mochila y doctorado. Gente de una pieza, a la que ahora se la somete *por su propio bien*.

¿Que resulta que las vejeces somos población de riesgo y si pillamos el virus lo tenemos más difícil que otras personas?, lo sabemos. Vale que haya una emergencia nacional que impida a la gente salir a la calle, a toda. Vale que solo se pueda salir a tal asunto, a tales horas, pero tú, yo y el otro, tenga la edad que tenga. No aceptamos que por *nuestro propio bien* nos limite nadie, ni nada. Se puede aconsejar, informar acerca de las consecuencias, pero de ninguna manera recortar nuestra libertad, a nosotr@s que hemos bregado —qué difícil es sortear el lenguaje bélico— duramente y finalmente conseguido todas las libertades de las que hoy disfrutan quienes —en nombre del amor— tratan ahora de limitárnoslas. La protección, la atención y la información las queremos como una oferta a la que podamos recurrir cuando nos parezca necesaria, no como una cuestión de obediencia a una instancia superior que haría bien en aplicarse a diseñar políticas en las que se fomentaran la libertad, la justicia y los cuidados eficientes y generosos que nos permitieran vivir con dignidad y respeto.

Pero no todo queda de una parte. Estoy bastante sorprendida al constatar que algunas viejas algo mayores que yo —que afortunadamente también lo soy— parecen sentirse contentas y orgullosas de que sus hijos e hijas demuestren su preocupación por ellas y les impidan hacer determinadas cosas: *mi hija me lo tiene prohibido; mi hijo no quiere que salga*. Alto ahí. Bien está que nuestra prole opine y diga, pero la decisión, la libertad, es exclusivamente nuestra. Parece como que en la prohibición identifiquemos en ellos una dosis de amor y en nosotras una de senilidad que hace que necesitemos que decidan sobre nuestra vida, por nuestro propio bien. Como si en esa obediencia buscásemos un argumento de autoridad que justifique nuestras acciones. Nos encanta que ¡por fin! alguien se preocupe por nosotros, aunque cercene mi capacidad de decidir, de ser agente de mi propia vida. Como si ser de nuevo obedientes nos diera puntos en la cartilla de ángel del hogar. Aydiós.

¿En qué momento de la vejez decidimos perder la voz que con tanto esfuerzo y éxito habíamos recuperado después de la menopausia, cuando nos libramos del mandato de la feminidad y la maternidad?

Porque, además de los recortes que nuestro libre albedrío puede recibir desde fuera, también tenemos que hacernos mirar las rebajas en la libertad que nos autoinfligimos delegando nuestras decisiones al

criterio de nuestra prole —*mi hija no me deja*—, como si no tuviéramos juicio propio. ¡Después de la larga vida de exploradoras que hemos vivido! Luego nos quejamos de que la sociedad infantiliza la vejez, pero es que con estas cesiones nos lo ganamos a pulso. Nos mostramos tan contentas, entregadas a la idea que los demás tienen acerca de lo que debe ser nuestra existencia, que nos olvidamos de vivirla de acuerdo con nuestros deseos y principios.

El asunto de la infantilización, de la uniformidad, de la homogeneización de las y los ancianos en las residencias, donde no se promueve la autonomía y no se tiene en cuenta el juicio de cada persona, sus deseos y necesidades, es suficientemente grave como para que requiera una revisión a fondo del funcionamiento de estas instituciones. Así lo expreso en este otro artículo publicado en *El País*.

La edad de la obediencia[50]

> El coronavirus ha iluminado como un rayo fulgurante en mitad de la noche la vida de las viejas y viejos de nuestro país, especialmente de aquellas que viven en las llamadas residencias de ancianos que en román paladino serían *asilos.* Las noticias que hemos podido leer nos han dejado atónitas y horrorizadas al constatar una realidad insoportable, y nos han puesto frente al espejo de lo que más tememos: la vejez, la soledad, el abandono y la muerte. Algo que ocurría a otras, a nosotras no.
>
> Me ha sorprendido comprobar el alto número de viej@s que viven en las llamadas residencias, y la pregunta que me hago es: ¿estas personas fueron a vivir ahí por voluntad propia, porque consideraron que era la mejor de las soluciones a su alcance para resolver su vida cotidiana o quizás aterrizaron allí porque esa fue la mejor idea que consiguió cuajar su atareada y amnésica prole en un arrebato de amor? Y la pregunta del millón: una vez allí, ¿es fácil salir? Todo es posible, no lo niego, pero no estoy muy segura, especialmente si mientras tanto han aprovechado para vender tu casa y ya no puedes volver a ella, ni a tus recuerdos, espacios, memoria y relaciones.
>
> Nuestra sociedad considera que todas las personas mayores somos más o menos iguales —o muy parecidas— y, por lo tanto, no hay que esforzarse demasiado en atender las diversas individualidades. Café para todas, resulta una solución realmente cómoda. Asilos —algunos de los cuales cotizan en bolsa, por cierto— que promueven la dependencia y la uniformidad, en los que impera la idea de que las viejas de hoy somos idénticas a las de hace treinta años; de que el único interés de los viejos es desde siempre jugar al dominó y ver el fútbol por la televisión. Guiadas

por un interminable cúmulo de prejuicios, a las guarderías de viejos les da igual lo que puedas aportar con tu conocimiento, experiencia, habilidades y saberes, porque te ponen a hacer *gomets* y chorradas que mi hijo con tres años ya rechazaba por insulsas.

Yo me pregunto: ¿en los estatutos y reglamentos de estas residencias se habla expresamente de respeto a la libertad, la dignidad, la autonomía, la vida sexual y afectiva, la capacidad de decisión y de agencia, a la mente, a las manías y gustos, en definitiva, del reconocimiento de la diversidad de todas y cada una de las residentes? ¿Se tiene en cuenta la necesidad de piel, de cercanía y de contacto? Muchas residencias, además, se convierten en espacios de hospitalización donde la prioridad por lo clínico transmite la idea de que la vejez es forzosamente un tiempo de enfermedad y que la medicalización de la vida de las viejas es una muestra de cuidado de la que tendríamos que estar agradecidas.

Una vez aparcados ahí solo nos queda una tarea: obedecer. Obedecer y esperar la errática visita de la amorosa prole, del virus, de la muerte.

A partir de este desastre deberemos plantearnos diversas reflexiones que nos lleven a diseñar algunas buenas prácticas y entre tod@s tratar de construir un futuro más acorde con las necesidades humanas y planetarias.

Nuestra sociedad, sumergida en la vorágine del capitalismo neoliberal feroz cuya única ambición ha sido el lucro, lo joven, lo nuevo, lo instantáneo, el usar y tirar, la obsolescencia programada, el consumo, el despilfarro, la acumulación del dinero, el agostamiento de los recursos del planeta y demás, con la experiencia de la pandemia se ha visto obligada a frenar de golpe. En oposición constante a semejante escala de valores, las voces de las corrientes del decrecimiento, del ecofeminismo y de la gerontología crítica, entre otras muchas, han reclamado de todas las maneras posibles la necesidad de la reconversión estructural de nuestra actual organización social en la que la vida en todas sus manifestaciones está en peligro, donde no se tienen en cuenta las necesidades de todos los seres vivos. Ha sido un clamar desesperado en el desierto.

Durante los meses en que los seres humanos hemos permanecido confinados en nuestras casas, cuando las fábricas se han detenido, las ciudades han quedado en silencio y los coches, aviones, transatlánticos y trenes han interrumpido su marcha, hemos comprobado que se ha reducido la contaminación, ha mejorado la calidad del aire y el agua, la flora y la fauna han ido expandiéndose a nuevos lugares. En

definitiva, la naturaleza, los animales y el medioambiente han respirado y también nosotros, los humanos. Sin embargo, tememos que va a ser eso, un mero respiro. Aunque nunca nada debería volver a ser como antes, y muchos de los usos y prácticas en los que vivíamos sometid@s a favor del beneficio insaciable no tendrán más remedio que modificarse. Esperemos.

Con un poco de suerte puede ocurrir que vivamos un poco menos apretujados. Los aviones que estaban continuamente inventando la manera de transportarnos como sardinas en lata tendrán que disponer mayor espacio entre asientos; los bares y restaurantes colocarán las mesas de manera que no estemos obligadas a seguir la conversación de la mesa contigua, y así en otras muchas situaciones para las que hasta el momento la ganancia económica estaba por encima del bienestar y el cuidado. Después de años y años de argumentar acerca de la necesidad de una enseñanza menos masificada, parece que la ratio de las aulas se va a reducir, ojalá para siempre. Quizás disminuya el número de abuel@s esclav@s tanto por voluntad propia, ahora que han comprobado que no son imprescindibles, como porque los hijos e hijas hayan llegado a la conclusión de que hay otras formas de amar a sus progenitores que no pasa por disponer de su servicio gratuito y agotador.

De todo esto, lo más importante será lo que tenga que ver con la consideración de la vejez como un significativo tiempo humano, dentro del proceso global de poner en el centro la vida, no el beneficio y el capital. Es necesaria una metamorfosis de la consideración social y personal que se tiene acerca de las personas viejas, un cambio en la displicente mirada actual sobre ellas, además de la ya argumentada revisión del funcionamiento de las residencias —menos pastillas y más autonomía— y la exigencia de desarrollar políticas públicas que permitan que las personas viejas vivan en su casa, si este es su deseo.

Por otra parte, las llamadas *medidas especiales* de las que a raíz del coronavirus se habla como señal de respeto, protección y reconocimiento a las personas mayores me parecen de gran relevancia y merecedoras de la máxima atención por parte de quienes tengan la responsabilidad de cocinarlas. Veamos. Todas hemos constatado que en algunos comercios —almacenes, supermercados— han reservado un tiempo de atención prioritaria a la vejez a primera hora de la

mañana, coincidiendo con la apertura del establecimiento. Me pregunto: ¿la hora de los mayores no deberían ser todas las horas, sin excepción, en función de sus intereses, necesidades y posibilidades? ¿O es que ahora tenemos que ser las viejales quienes nos levantemos antes que nadie para poder ser atendidas con esmero? Este no es el camino de un pensamiento realista y empático acerca del tema.[51]

Tomarse en serio la vida de las mayores exige tener como objetivo hacernos más llevadero, más amable y más confortable el día a día. Tener en cuenta la edad para facilitar aspectos de la vida cotidiana en los que hasta el momento no teníamos más remedio que aguantar como si tuviéramos treinta años. La idea marco de *hacer la vida más fácil* se concreta en múltiples situaciones y fundamentalmente con pequeños detalles, como atendernos con preferencia en algunos momentos, de manera que no tengamos que hacer colas interminables. Quizás ocurra que nos cedan el asiento, nos ayuden con la maleta o con la compra, nos hagan pasar en una coyuntura de espera y esos momentos de atención y reconocimiento los aceptemos gustosas, orgullosas de nuestra edad. Imaginamos un mundo en el que a partir de ahora las compañías aéreas y de ferrocarril dispongan que entre las personas con preferencia para el acceso, además de las familias con criaturas y las personas en silla de ruedas, estemos las viejas y viejos, o que, cuando vamos por la calle, no tengamos que apearnos de la acera para no ser arrolladas por un joven enfrascado en su *smartphone* o por cualquier persona más o menos joven que mira al infinito y no nos ve. Todo ello sin necesidad de pedirlo, siendo algo que se produzca naturalmente solo por el hecho de ser mayores y, por lo tanto, merecedoras de mirada y cuidado.

Las facilidades que ahora se proponen para la vida cotidiana de las personas mayores es de suponer que se seguirán manteniendo en cualquier situación siempre, de ahora en adelante, formando parte del funcionamiento ordinario de la sociedad, sin que tengamos que reivindicarlas. Incluso por delante de los objetivos del capitalismo, lo joven, lo rápido, lo efímero. Produciéndose así un cambio estructural en las prioridades que nosotras podremos disfrutar tan frescas. Una sociedad que sitúa a las personas vulnerables de cualquier edad en el centro es una comunidad inclusiva que por encima del lucro y la prisa sitúa el valor de la vida, reconoce el capital legado por las

generaciones anteriores y las ventajas de educar en la mirada compasiva a las siguientes. Una sociedad que civiliza, con naturalidad, sin alharacas, y lo hace como algo que se da naturalmente porque es de justicia y es el deseo de nuestra práctica de convivencia intergeneracional.

Queremos vivir en un entorno que nos facilite la vida cotidiana, por el simple hecho de ser viejas, por lo que hemos significado en tiempos pasados, por lo que somos ahora y por lo que podemos aportar en el futuro. Una comunidad que se desviva por cualquier persona mayor, ofreciéndole parcelas de bienestar y complicidad, se sorprenderá al descubrir el interesante mundo de las viejas tremendas. [52]

---

[49] Publicado en *El País*, 21 de abril de 2020, p. 26.

[50] Publicado en *El País*, 12 de mayo de 2020, p. 26.

[51] En algunos comercios, sin embargo, hay letreros en los que pone simplemente: *Atención prioritaria a las personas mayores.* Muy bien.

[52] https://cordopolis.eldiario.es/blogopolis/con-canas-y-tan-fresca/toque-diana_132_7367078.html

Pasiones lectoras

«Por asombroso que parezca, los libros siguen siendo relativamente sinceros y fiables».

Ursula K. Le Guin

A lo largo de estos últimos treinta y cinco años he leído y leído montones de ensayos, novelas, artículos científicos y divulgativos que se centran en el proceso de envejecer y en la vejez a palo seco, especialmente en la vida de las mujeres en ese amplio arco de años del ciclo vital. Es lo que más me gusta. Así que he conseguido hacerme un *hit parade* personal de mis pensadoras y escritoras de cabecera, no tanto por su popularidad como por su capacidad para incitar, sugerir, estimular mi pensamiento. Algunas de ellas han dedicado una buena parte de su vida a pensar y escribir acerca del envejecer femenino, presentando en su obra sus ideas, dudas y propuestas, que han ido evolucionando con los tiempos y también con su propia experiencia. Voy a ir dejando constancia de aquellas que a lo largo de los años me han inspirado, me han permitido avanzar y cuestionarme. Probablemente se me quede más de una en el tintero, tampoco se trata de sufrir por ello. Sin duda, hay otras muchas que directamente desconozco o que pertenecen a culturas que me son ajenas e inalcanzables. Ya he dicho que se trata de un libro personal en el que conviven mis manías y mis limitaciones.

Mis pensadoras de cabecera

Algunas de las teóricas que cito no tienen su obra traducida al castellano, así que, si alguien está especialmente interesada en conocer sus trabajos, ahí están las bibliotecas, las revistas electrónicas de las universidades y los centros de documentación de nuestro país. De todas maneras, en castellano se pueden encontrar, con mayor o menor facilidad, publicaciones de algunas de ellas, aunque, si tenemos en cuenta que estamos hablando de feminismo y mujeres viejas, comprenderán que no se pueden hacer muchas ilusiones; entre otras cosas, también, por la política de las editoriales de guillotinar todo lo que no es un *best-seller* y además reciente.

En cuanto a la teorización acerca del envejecer, desde una perspectiva crítica en la que me sitúo, destaco las importantes contribuciones a la construcción del corpus teórico de la gerontología crítica feminista de autoras como Toni Calasanti, Ruth Ray, Margaret Cruikshank y Sandra Lee Bartky, cuyas tozudas aportaciones han ido demoliendo con firmeza y paciencia la estructura de una gerontología afligida y androcéntrica. Reconozco, en esta línea, la profunda afinidad que siento con las propuestas y argumentaciones de Martha Holstein acerca de cómo entiende que puede ser la vida confortable y afirmativa de las viejas: sus ideas se sitúan siempre un paso más allá.

Admiro la lucidez ejemplar y discreta de la enorme Rita Levi; las aportaciones de Gloria Steinem en diversos puntos de su vida; la valiosa denuncia de Susan Sontag sobre el doble estándar del envejecimiento; el trabajo sobre constructivismo social de la pareja formada por Mary y Ken Gergen; a Betty Friedan, que entró de lleno en el tema de la vejez femenina con una obra de gran interés: *La fuente de la edad;* las chispitas de iluminación que los libros de Jean Shinoda Bolen pueden ofrecer cuando te sientes un poco mística; la afirmación de Carolyn Heilbrun de que la vida más allá de los sesenta años es el último regalo del tiempo, a pesar de lo cual ella misma a los setenta y siete decidió suicidarse y nos dejó perplejas.

Los libros de Margaret M. Gullette, que suelen centrarse en los aspectos culturales del envejecer, me parecen un marco epistemológico fundamental para comprender que envejecemos por la cultura, no solo por la edad; la francesa Maximilienne Levet reflexiona y nos pone a pensar, en sus pequeños y sugerentes libros, sobre los valores y las virtudes de la edad y, por encima de todo, reconozco la

enorme trascendencia que tuvo para mi mundo interior la lectura del compendio preparado por Margaret Urban Walker, diseccionando desde la filosofía moral la diversidad de dilemas éticos que envuelven el envejecer en nuestra época. Imprescindible.

Muchas estudiosas han reflexionado sobre el martirio del cuerpo femenino transformado por los años. Frida Kerner Furman lo hace acerca del cuerpo y la belleza en la vejez y nos invita a resistirnos frente a determinadas prácticas; Laura Hurd Clarke ha escrito numerosos y fértiles trabajos sobre las controversias de las mujeres con sus cuerpos envejecidos, deliberaciones que la obra plural de la antropóloga M. Luz Esteban nos puede ayudar a enmarcar.

Las viejas somos las pobres del planeta. Tanto Clara Coria, que analiza nuestra relación personal con el dinero, como los documentados trabajos de M. Ángeles Durán y Cristina Carrasco que evalúan el trabajo de puertas adentro y la inversión en las tareas de sostenibilidad de la vida, nos dan pistas para comprender la magnitud de este fiasco. Por otra parte, reconozco la luz que los diversos informes de Shere Hite han proporcionado sobre la vida y la sexualidad de las mujeres; el enorme valor ético y político de la escucha que Monika Kehoe ha prestado a la experiencia y la vida de las lesbianas viejas, a las que anteriormente Barbara Macdonald había alertado acerca de la discriminación que se puede sufrir en la vejez dentro del propio colectivo lesbiano.

Los temas de salud y mujer tienen ingentes cantidades de investigadoras que con sus aportaciones han hecho hincapié en la compleja relación entre la salud y la vida de las mujeres. La obra pionera al respecto fue la publicación, en 1971, de *Nuestros cuerpos, nuestras vidas* por el Colectivo de Mujeres de Boston, quienes posteriormente, en 1987, situadas ellas mismas ante los dilemas de su propia vejez, publicaron *Envejecer juntas*, un compendio de reflexiones, sugerencias y propuestas acerca del tema. Una joya.

En nuestro país tenemos el impagable trabajo de la red CAPS de mujeres y salud —conformada por una colosal muestra de sanadoras diversas y sabias— capitaneadas por Carme Valls, cuyo *pensamiento, palabra y obra* en cuanto a la salud de las mujeres hablan por sí solos. Su altavoz es la revista *MyS*, con Leonor Taboada al frente. En lo que respecta a la salud de las envejecientes me ha servido de guía la

iluminadora y plural escritura de Christiane Northrup, a veces profundamente cautivadora. De entre los libros de Germaine Greer, una mujer sabia, irreverente y divertida que nos señala las múltiples trampas diseñadas para tenernos a mano y suaves, su trabajo sobre la menopausia, *El cambio,* es indispensable. Las reflexiones pioneras sobre género y salud mental de Phyllis Chesler y las de Carmen Sáez Buenaventura, en nuestro país, han cuestionado la medicalización del malestar femenino, en la línea de las necesarias aportaciones de Mabel Burín.

Algunas lecturas acerca de la enfermedad, la muerte y el acompañamiento me han sido de gran ayuda para adentrarme en este espacio que tratamos de soslayar, pero que nos golpea repetidamente sin pedir permiso. Los dos libros que para mí han sido reveladores son el de Iona Heath y el de Kathryn Mannix, ambos sobre cómo ayudar a afrontar la muerte. Imprescindibles. Por otra parte, las reflexiones pioneras de Elisabeth Kübler-Ross sobre la muerte ofrecen una perspectiva trascendente de enorme interés y reconocimiento internacional.

Actualmente hay ya unas cuantas revistas científicas centradas específicamente en temas de vejez en las que se pueden encontrar salteados algunos artículos que tratan sobre la existencia y los procesos vitales de las viejas; sin embargo, mi vida mejoró notablemente cuando en 1989 inició su andadura la revista *Journal of Women & Aging*, que supone un *must* para quien desee formarse y actualizarse específicamente en el tema del envejecer femenino y sus intríngulis.

Ellos también se hacen viejos y tratan de manejar su inquietud

Hasta el momento, y que yo sepa, ellos no se han cuestionado demasiado, en términos de género, los procesos de envejecer, por lo tanto, sus trabajos al respecto siguen con la música del masculino universal, como si mujeres y hombres envejeciésemos de igual manera. Partiendo de esta consideración limitadora para el análisis y la comprensión de su propia realidad, nos encontramos con unos seres que han llegado a la vejez sin plantearse ontológicamente su equipaje

al alcanzar las últimas travesías de su vida y, por lo tanto, siguen sin encontrar explicaciones a cómo ser viejo (no vieja) en nuestra sociedad. Lo cual determina su enfrentamiento a la fragilidad, la enfermedad, la necesidad, la supervivencia y la intendencia en la vida cotidiana. En definitiva, a cómo ser viejo en una sociedad en la que las viejas tremendas hace ya unos años que han cambiado las reglas del juego.

Sin embargo, algunos pensadores se esfuerzan cotidianamente por construir un corpus teórico que aporte respuestas a la vida en la vejez. Entre ellos quiero destacar el trabajo de mi infatigable amigo —y compañero en una de mis vidas anteriores— Ramón Bayés, un conductista-humanista, reconvertido en gerontólogo optimista, lector empedernido, cinéfilo y documentalista de la vejez quien en los últimos años ha publicado diversos libros en torno a este caminar, sobre la jubilación y también acerca del estar en el mundo siendo viejo. Todos esperanzados, realistas y comprobados en primera persona. Disfrútenlos.

Recientemente he leído *Elogio de la experiencia. Cómo sacar partido de nuestras vidas más longevas*, de Carl Honoré. Supone una búsqueda reflexiva, por parte del autor, de explicaciones y respuestas innovadoras a las preguntas que él mismo se plantea viendo su propia cercanía a la edad mayor. Documentado, ameno, interesante. Aunque con algunos «abuelos» por ahí que exigirían una mayor atención por parte del autor ¿o del traductor?

El cómic de Paco Roca, *Arrugas*, que muestra el progresivo camino hacia la mente vacía de significados que causa el alzhéimer, invita a la reflexión y el respeto. Un ejemplo de solidaridad entre viejos, aderezado por el humor y la ternura. Hay película de 2011.

La presencia pura, de Christian Bobin, es una novela breve, en prosa poética, en la que el autor acompaña el peregrinaje de su padre, que vive en una residencia, por los caminos del alzhéimer. Una reflexión sobre la dignidad y la identidad en la vida frágil. Súper.

John Berger y su hijo Yves son autores de un brevísimo y precioso librito —*Rondó para Beverly*— con textos de ambos y dibujos de Yves, en homenaje/recuerdo a su esposa y madre, respectivamente.

En otro orden de lecturas, la novela de Kent Haruf, *Nosotros en la noche*, es un canto a la libertad disponible de una mujer mayor, al

buen rollo posible entre dos personas, más allá del pastel del amor romántico, y al buen trato. Una muestra fehaciente de la complejidad de la relación materno-filial y el abuso posible de la prole. Hay película de 2017.

Mis escritoras favoritas

En el capítulo de la narrativa, no voy a hacer ni un listado ni un catálogo de libros y autoras porque sería confuso, aburrido y poco explicativo. Haré un relato salteado, consignando lecturas que a mi parecer se sitúan en la línea del libro, siguiendo las ondas de mis oscilantes circunvalaciones cerebrales.

En cuanto a las viejas tremendas, la campeona, sin lugar a dudas, es *Olive Kitteridge* (hay serie en HBO, 2014) y su continuación, *Olive again* —en castellano, *Luz de febrero*—, de Elizabeth Strout. Olive, una mujer malhumorada y borde, pero compasiva y tierna que no se doblega. Impagable. El resto de sus obras merecen ser tenidas igualmente en cuenta. Algunas novelas dibujan también protagonistas de aúpa, como la de *Toda pasión apagada* de Vita Sackville-West: una deliciosa mujer mayor que no cumple las expectativas de su timorata prole. En *Memento mori,* Muriel Spark pone en evidencia la grandeza y la miseria de la vejez en una divertida trama. Por regla general, las ancianas de las novelas de Ingrid Noll son osadas e imprevisibles, aunque demasiado pendientes de la mirada masculina, para mi gusto. La complicidad y la trasgresión hacen de ellas un soplo vivificante: juzguen por sí mismas en *El amor nunca se acaba.* Es admirable la resiliencia de *Las dos ancianas*, de Velma Wallis, que, además, frente a los lazos familiares muestran una libertad que ya quisieran muchas. Algunas escritoras han roto una lanza en favor de las abuelas transgresoras, como Whitney Otto en *Coser y cantar* —hay película de 1995— y también Doris Lessing en *Las abuelas* —que en realidad no son tan abuelas—, donde describe las vivencias de dos mujeres que transgreden a fondo. Llevada al cine en 2013.

La muerte, o la despedida en diferido que se produce en casos de enfermedad, supone una experiencia, un naufragio interior, que nos atraviesa de tal manera que necesitamos ponerle palabras para sanarnos, redimirnos, salvarnos. A veces en primera persona, como la

prosa poética de Delfina Lusiardi en *Lejos de los caminos trillados,* donde desgrana la vivencia del cáncer. En otras ocasiones, a través de escritos en los que se detalla el proceso de acompañamiento a personas cercanas que sufren alzhéimer u otros modos diversos de senilidad. Lecturas que me han ayudado a comprender la fortaleza de los vínculos y la generosidad cuando un ser querido navega por océanos ignotos; incluso cuando los vínculos no son de sangre, como en el caso de la increíble nuera de *Las mariposas del olvido*, de Andrea Gillies; Annie Ernaux, en *No he salido de mi noche*, narra la desaparición y reencuentro con la madre que sufre alzhéimer ingresada en una residencia; Sylvia Molloy, en *Desarticulaciones*, relata la disgregación de la mente de la amiga amada y el sufrimiento consiguiente. Alix Kates Schulman, en *La reinvención del amor*, plantea la necesaria recreación de la relación cuando la enfermedad interrumpe súbitamente la cotidianeidad establecida a lo largo de los años. Volviendo al tema de la muerte, *El año del pensamiento mágico*, de Joan Didion, pone sobre el tapete el revolcón emocional de una muerte inesperada y la necesidad de comprender cuando la vida en un momento cambia radicalmente. También Joyce Carol Oates, en *Memorias de una viuda,* dejó su testimonio sobre la pérdida de su pareja de toda la vida. En otro orden de cosas, en la extraordinaria novela breve *Dime una adivinanza*, Tillie Olsen muestra el paulatino retraimiento de la mente de la protagonista, recuperando las palabras de sus «sueños más sagrados» y a todas las mujeres que alguna vez fue.

Algunas novelas tratan el tema de compartir vivienda en la edad mayor, con una dosis de sentido del humor. En *Como una dama* encontramos a dos de las viejas tremendas de Ingrid Noll que ensayan el vivir juntas en la vejez; y en *Las tres Marías,* de Arantxa Urretabizkaia, a tres mujeres que cumplen su deseo de envejecer juntas, construyendo nuevas familias de elección. Sobre el tema de las residencias y de las opciones de vida en la vejez me interesó la lectura de *Llega la negra crecida*, de Margaret Drabble, una novela entre sarcástica y trágica cuya protagonista, una mujer de más de setenta años algo excéntrica, se esfuerza por mantenerse ahí y echar una mano a quienes a su alrededor están en modo naufragio vital.

Los vínculos son nuestra especialidad y también material de

lectura descarnada. En *Apegos feroces*, Vivian Gornick conversa con su madre sobre lo divino, y básicamente sobre todo de lo humano, mientras deambulan por las calles de Manhattan. Su siguiente novela, *La mujer singular y la ciudad*, supone una reflexión sobre la trayectoria de la vida cuando llegamos a las últimas estaciones. Algo parecido a lo que va contando en modo «memorias» Diana Athill en su libro *Antes de que esto se acabe*, donde recapitula sobre lo vivido, revisando las decisiones tomadas. Cada una en su estilo, pero del mismo palo. Delphine de Vigan, en *Las gratitudes*, nos invita a la gratitud hacia las personas que nos han acogido en la vida, poniendo en valor el agradecimiento más allá de los vínculos de sangre. Un tema de gran interés.

Mis tardes con Margueritte, de Marie-Sabine Roger, es una pequeña y amable novela sobre una vieja, amante de los libros, que con su conversación y escucha despierta el deseo de aprender y el amor por las palabras y los libros en un hombre inculto y bondadoso. Hay película de 2010. *Y llovieron pájaros*, de Jocelyne Saucier, es también una novela sobre viejos varones rudos, domesticados a partir del vínculo con una anciana frágil. Hay película de 2019.

Grace Paley fue una activista feminista y pacifista, una pionera convencida, salida de las hornillas de su cocina de ama de casa, que, además de ser una más que interesante autora de relatos, en su libro *La importancia de no entenderlo todo* —un compendio de escritos y entrevistas emocionante— va mostrando su fortaleza y lucidez; su caminar hacia la libertad y la defensa de la paz y de los derechos civiles desde su conciencia y su barriga. Una vieja grande. Otra vieja pionera, de las que siempre encuentran la forma de mantener el tipo, fue Teresa Pàmies, quien en *Rebelión de viejas* deja claro que la memoria revolucionaria no se apaga.

Algunas biografías nos cuentan vidas de mujeres sorprendentes e intrépidas *avant la lettre,* como la escrita por Ruth Middleton sobre la escritora y antropóloga Alexandra David-Neel, que viajó a la India con veinte años y una vez cumplidos los cien emprendió su último viaje para conocer el Himalaya. En una ocasión afirmó: *la aventura será mi razón de ser,* y desde luego, lo cumplió. Asómbrense y admírenla en los documentales que pueden encontrar en la red.

Cuando hace más de cuarenta años leí *La vejez*, de Simone de Beauvoir, me pareció un libro profundamente descorazonador y ahora mismo, además, resulta descontextualizado para lo que es la vejez hoy. Quizás en 1970, cuando lo escribió, la vida de las personas de mucha edad tenía efectivamente tan pocas perspectivas, pero me resultó deprimente. Leyendo a Martha Nussbaum[53] me alegró constatar que coincidíamos en nuestro juicio sobre este libro (me sentía mal experimentando semejante rechazo hacia una obra de una pensadora tan respetable). Nussbaum expresa su parecer con las siguientes palabras: *Es una de las obras filosóficas reputadas más absurdas que he encontrado en mi vida, y lo es porque: ignora la variedad, valida los estereotipos contingentes y despectivos y despoja a los ancianos de su iniciativa.* Sin embargo, mi amigo Ramón Bayés[54] consigue sacarle alguna referencia de interés en su reivindicación de la creatividad y la necesaria curiosidad en la vejez. Juzguen por sí mismas.

En mi cuaderno de notas dejé constancia, en su momento, de que *El intenso calor de la luna*, de Gioconda Belli (2014), me pareció un libro plagado de tópicos en el que se perpetúan las ideas más retrógradas sobre las relaciones, el deseo, el cuerpo postmenopáusico y el pánico cerval a la vejez. Un elogio de la heterosexualidad compulsiva y un canto a la juventud a ultranza. Una obra sorprendente en una mujer inteligente que tenía ya 66 años en el momento de la publicación del libro, con tiempo más que sobrado para haber olvidado la menopausia y sus posibles calores. Un folletín asombroso de quien años antes había escrito un comprometido poema sobre la menopausia.

En este apartado no me queda otro remedio que incluir la última obra de Terry McMillan, *No pienso ir cuesta abajo*, que compré tratando de darle una oportunidad —después de haber decidido que no iba a leer más sus escritos— por aquello de que las protagonistas son todas mujeres viejas. Lástima de dinero y tiempo empleados. Compruebo que sigue en su línea: mujeres negras, con increíble poder adquisitivo y preocupaciones que no tienen nada que ver con lo que piensan y a lo que aspiran las viejas tremendas. Se lee bien, pero, la verdad, con tanto libro interesante, creo que es prescindible. Lo que

más me gusta es que las protagonistas en cualquier situación tratan de favorecer, contratar o apoyar a otras mujeres negras. Algo es algo.

También quiero consignar algunas autoras que ofrecen visiones más o menos realistas acerca de la vejez, no lo niego, pero son relatos tristes, de seres derrotados, en los que se te quitan las ganas de seguir en la brecha. Aquí incluiría algunos libros, como: *Las hermanas Bunner*, de la diosa Edith Warton; *Cuanto más deprisa voy, más pequeña soy*, de Kjersti Annesdatter Skomsvold; *Una casi eternidad*, de Antonella Moscati, y el humor quejoso que atraviesa toda la novela de Benoîte Groult, *Pulsa la estrella*. Mis manías, cierto.

---

[53] Nussbaum, Martha C. y Levmore, Saul (2017/2018). *Envejecer con sentido. Conversaciones sobre el amor, las arrugas y otros pesares.* Barcelona: Paidós.

[54] Bayés, Ramón (2016). *Olvida tu edad.* Barcelona: Plataforma.

En fin

«No estoy segura de que ya se hayan inventado las mujeres mayores, pero merece la pena intentarlo».

Ursula K. Le Guin

En este libro me he planteado ofrecer una narración más o menos desenfadada acerca de lo que somos, de lo que hacemos y de lo que suele ocurrirnos cuando somos mayores. El conjunto de ideas, sugerencias y travesuras que propongo no tienen otro objetivo que tratar de hacer reales nuevas posibilidades, visiones y significados de la vejez, porque no tenemos más remedio que resistirnos a la limitadora definición social de lo que es ser una persona mayor-mayor.[55] A principios de los años noventa del siglo XX, Ursula K. Le Guin se preguntaba si se habían inventado las mujeres mayores; ahora, treinta años después, seguimos en las mismas, tratando de imaginar y planificar lo que podría ser una sociedad de viejas, orgullosas de serlo, formada por mujeres mayores que han reflexionado individual y colectivamente acerca de cómo hacer saltar por los aires el cerco dentro del cual la sociedad las ha colocado cuidadosamente. Hemos avanzado bastante, pero no lo suficiente.

Viejas que a estas alturas de la vida disponemos en abundancia de todos y cada uno de los aditamentos que según Marilynne Robinson[56] se requieren para ser auténticamente seres humanos: la creatividad, la sabiduría, el valor, la generosidad, la dignidad personal y el ser profundamente capaces de lealtad. Todos ellos los repartimos a raudales. Somos profundamente humanas.

Para poder construir, diseñar, vivir, una vejez afirmativa y confortable tendremos que poner en marcha nuestras mentes creativas y tratar de encontrar soluciones no estereotipadas, en contra de la tendencia de nuestra sociedad al pensamiento único cuando se trata de solventar o enfocar determinados problemas de la vejez. Necesitamos complicar y ampliar las ideas culturales acerca del hacerse mayor, de la apariencia física, de la belleza de la ancianidad, de la fragilidad como fortaleza; poner en valor los saberes de las viejas, los signos de la edad, para redefinir el trayecto vital como un toma y daca continuo entre pérdida y ganancia.

En definitiva, en este largo viaje hacia la ancianidad, la sociedad y nuestro ingenio deberán proveernos de algunos elementos imprescindibles: cuidados para la salud en sus diversas y complejas adversidades, respaldo financiero para una existencia digna y libre, una red de apoyo social amplia y diversa que incluya lo necesario y también lo inimaginable en la vida de una vieja, servicios personales de amplio rango y generosas dosis de respeto.

Ha sido mi intención que estos atrevimientos sean suficientemente diversos para que en ellos nos veamos reflejadas el mayor número posible de viejas y, sobre todo, en los que quepamos todas, no solo las mujeres de una determinada tipología y situación. He tratado de elaborar un discurso fiable, veraz, un relato que nos permita vislumbrar el futuro con una cierta tranquilidad y esperanza, sabiendo que es complicado, aunque no es algo irremediablemente imposible. Parto de la convicción de que está en nuestra mano construir día a día un mundo un poco más espacioso e interesante para las viejas de hoy y las de mañana, pero también sé que no tenemos mucho tiempo por delante y que los cambios que deseemos poner en práctica no podemos posponerlos. Para que algún día todo esto pueda ser una realidad tenemos que creérnoslo y ponernos a la faena. No pasar ni una.

Los temas tratados y el enfoque planteado en este libro pueden resultar lejanos a las mujeres que han vivido toda su vida preocupadas por la subsistencia propia y de su prole, sin reconocimiento a su enorme trabajo cotidiano y con escaso acceso a la educación y la cultura. He tratado de igualar por arriba, porque no me gusta hacerlo por abajo, como aceptando que determinados logros son solo para

unas cuantas elegidas. Nunca es tarde. No olvido, tampoco, que algunas corrientes gerontológicas promueven valores que resultan únicamente accesibles y adecuados para algunas poblaciones de mujeres privilegiadas económica y culturalmente, pero lejanos y secundarios para una gran parte de la población. Es cierto, somos muchas y diversas. Ojalá con el tiempo consigamos mezclarnos todas en un intercambio de saberes enriquecedor.

Seguro que en algunos momentos he exagerado, claro, pero de eso trata este libro, de agitar nuestra lucidez cotidiana, poner un espejo delante de nuestra vida, agudizar el sentido crítico y mostrar lo ridículo de muchas de las situaciones en que nos encontramos y de las ideas que tienen los demás sobre nosotras; y, de paso, poner un poco nervioso al personal. Algunas de las sugerencias nos pueden chocar, porque pertenecen a lo que *no se dice en voz alta*, sobre lo que se suele mantener un silencio aparentemente respetuoso. Sin embargo, precisamente porque no lo nombramos, permanece invisible y resulta imposible corregirlo, perpetuándose así el rechazo y el desprecio de la sociedad hacia las personas mayores.

Aunque parezca obvio, me gusta recordar que la obligación de cualquier pensadora es pensar, cuestionar, poner la duda encima de la mesa. Inquietar. No repetir y consolidar lo ya sabido y menos cuando con ello se contribuye a mantener y consolidar los límites que nos empequeñecen. Es posible que muchas de las propuestas y diabluras que sugiero en este libro parezcan utopías. Es posible, pero estoy convencida de que sin utopía no hay cambio.

Son solo eso, apuntes de supervivencia. En el tintero han quedado muchos asuntos que también pueden ayudar a construirnos como seres con libertad para ser nosotras mismas hasta el último día. He presentado un surtido de insinuaciones acerca de lo que puede ser posible, incluso para quienes en una primera lectura piensen que algunas de estas propuestas son *demasiado* —por ejemplo, esa manía mía de utilizar la palabra *vieja*,[57] qué horror—, y que, ahora sí, se me ha ido la pinza. No importa. Escoge lo que te vaya y te resulte sugerente, deja el resto. Quizás con el tiempo y la conversación con otras mujeres te conviertas en una vieja incómoda, que se resiste a las expectativas de esta sociedad que trata de situarnos en un vacío de significado. Celebrémoslo.

Bienvenida al club de las *viejas tremendas.*

---

[55] Buscar sinónimos de envejecer es una experiencia traumática: todas las acepciones son peyorativas, a cual peor. Ninguna incluye la idea de la normalidad de un estadio del ciclo vital.

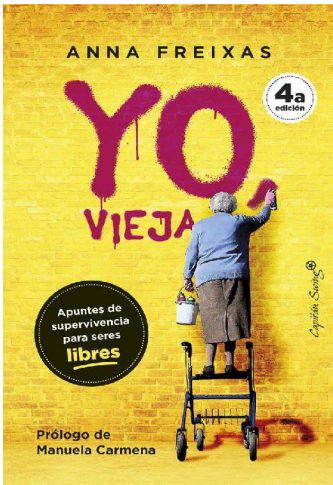
[56] Robinson, Marilynne (2018/2020). *¿Qué hacemos aquí?* Barcelona: Galaxia Gutenberg.

[57] He tenido que escuchar diversas consideraciones que se me han hecho acerca de lo mal que suena la palabra *vieja* en Francia, en Alemania, en, en, en… Tampoco en España es exactamente un piropo, dada la considerable carga negativa que arrastra el término. Pero tal vez a fuerza de apropiarnos de él logremos darle la vuelta a la tortilla, llenándolo de paso de nuevos significados.

Índice

Portada
Yo, vieja
Cuando ellas llegaron. Poema de Marisa Calero
Agradecimientos
Prólogo de Manuela Carmena
Claror. Poema de Juana Castro
Un toque de humor no viene mal
Las viejas somos el futuro
Viejas confortables y glamurosas
Viejas saludables y más o menos en forma
Viejas sin reglas
Viejas al timón de la propia vida
Un lugar donde vivir
Viejas vinculadas
Cuidadoras, cuidadas
Viejas transmisoras y ligeras
Ciudadanas, activistas y culturetas
Viejas zen
Viejas tremendas
Viejas hartas, hartas de verdad
¿Qué quieren las veteranas de hoy?
Hacer grande el mundo sénior
Ser vieja en tiempos del coronavirus
Pasiones lectoras
En fin
Sobre este libro
Sobre Anna Freixas
Créditos

Yo, vieja



Este es un recorrido por los derechos humanos en la vejez y, concretamente, por los derechos de las mujeres, sintetizados en tres principios que a Anna Freixas le parecen fundamentales en la edad mayor: la libertad, la justicia y la dignidad. Por tanto, estos apuntes de supervivencia están pensados para la nueva generación de viejas que van estrenando libertades, para las que mantienen su dignidad, para las ancianas que mientras se desplazan por el calendario son capaces de escudriñar la vida y las relaciones cotidianas con perseverancia y agudeza. Este libro pretende ser una reflexión y un divertimento sobre un surtido de pequeñas cosas que en este momento de la vida nos la pueden amargar o, por el contrario, hacérnosla más fácil. Una especie de foco para iluminar situaciones de la vida cotidiana que creemos tan normales que no las consideramos importantes y que, sin embargo, constituyen el grueso de la discriminación y el rechazo social hacia las personas mayores, únicamente por el hecho de serlo. Freixas también trata de visibilizar determinados factores que consolidan los estereotipos que la sociedad tiene sobre las veteranas. Yo, vieja es un canto a la libertad y al desparpajo; a la vejez confortable y afirmativa. Con la pretensión de que entre todas consigamos vivir una edad mayor elegante, relajada y firme.

Anna Freixas. Barcelona, 1946. Escritora feminista y profesora de universidad jubilada. Barcelonesa afincada en Córdoba, se licenció y doctoró en Psicología en la Universidad de Barcelona, donde desarrolló los primeros años de su actividad docente. En 1981 llegó a Andalucía, al ingresar en la Universidad de Córdoba, primero en el Instituto de Ciencias de la Educación y luego en la Facultad de Ciencias de la Educación. Entre 1994 y 2001 creó y dirigió el Aula de Estudios de las Mujeres, transformada luego en la Cátedra Leonor de Guzmán. Sus líneas de investigación han versado sobre el envejecimiento de las mujeres, coeducación y feminismo, y la evolución de la investigación y docencia en Psicología desde una perspectiva de género. Ha tenido aportaciones pioneras para el desarrollo de la gerontología feminista en España. Su obra *Mujer y envejecimiento: Aspectos psicosociales* recibió el Premio Dr. Rogeli Duocastella de Investigación en el Campo de las Ciencias Sociales, otorgado por la Fundación La Caixa, en 1993. En 1999 le fue concedido el VI Premio de Divulgación Feminista Carmen de Burgos, otorgado por la Asociación de Estudios Históricos y sobre la Mujer de la Universidad de Málaga. En 2006 recibió la medalla de plata de la Junta de Andalucía y en 2009 el Premio Meridiana de la Junta de Andalucía, en reconocimiento a su labor en pro de la igualdad de derechos entre hombres y mujeres.

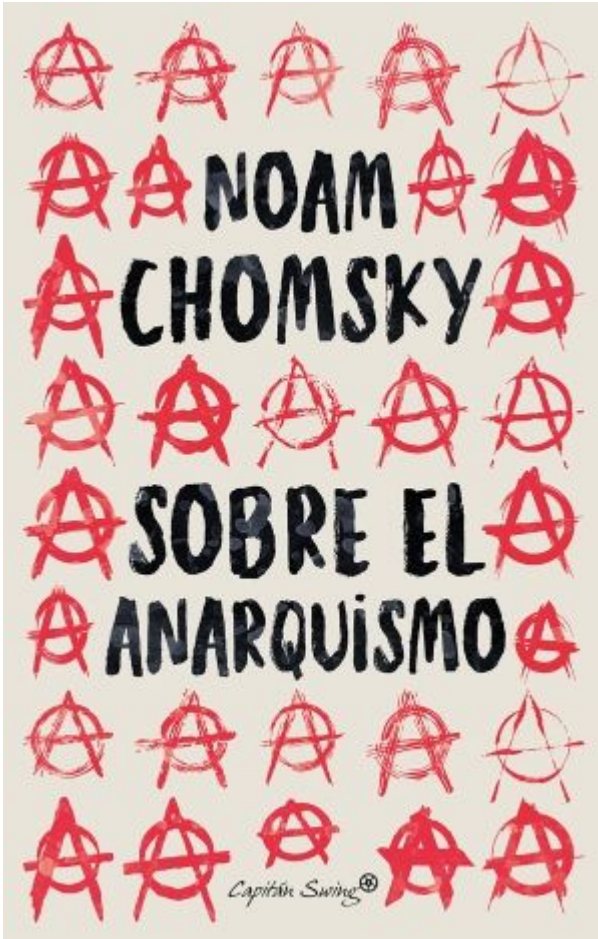
© Del libro: Anna Freixas
© Del prólogo: Manuela Carmena
Edición en ebook: septiembre de 2021

© Capitán Swing Libros, S. L.
c/ Rafael Finat 58, 2º 4 - 28044 Madrid
Tlf: (+34) 630 022 531
28044 Madrid (España)
contacto@capitanswing.com
www.capitanswing.com

ISBN: 978-84-123903-7-7

Diseño de colección: Filo Estudio - www.filoestudio.com
Corrección ortotipográfica: Álvaro Villa
Composición digital: leerendigital.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.


NOAM
CHOMSKY
SOBRE EL
ANARQUISMO
Capitán Swing

Sobre el anarquismo

Chomsky, Noam
9788412442793
176 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Con el espectro de la anarquía invocado por la derecha para sembrar el miedo, nunca ha sido más urgente una explicación convincente de la filosofía política conocida como anarquismo. Sobre el anarquismo arroja una luz muy necesaria sobre los fundamentos del pensamiento de Chomsky, específicamente su constante cuestionamiento de la legitimidad del poder atrincherado.

El libro reúne algunos de sus ensayos y entrevistas, para proporcionar una breve y accesible introducción a su visión distintivamente optimista del anarquismo. Refutando la noción del mismo como una idea fija, Chomsky sugiere que se trata de una tradición viva y en evolución.

Disputando las tradicionales líneas divisorias entre anarquismo y socialismo, hace hincapié en el poder de la acción colectiva, en lugar de la individualista. Profundamente relevante para nuestro tiempo, este libro desafía, provoca e inspira, y es un referente para los activistas políticos y cualquier persona interesada en profundizar su comprensión del anarquismo o del pensamiento de Chomsky en particular.

Conocido por su brillante disección de la política exterior norteamericana, el capitalismo de Estado y los medios de comunicación dominantes, Chomsky sigue siendo un formidable crítico sin remordimientos de la autoridad establecida y, quizás, el anarquista más famoso del mundo.

La edición incluye una entrevista a Chomsky en la que el autor evalúa en retrospectiva sus escritos sobre el anarquismo hasta la fecha.

Cómpralo y empieza a leer

CATHY O'NEIL

ARMAS DE DESTRUCCIÓN MATEMÁTICA

CÓMO EL **BIG DATA** AUMENTA LA DESIGUALDAD Y AMENAZA LA DEMOCRACIA

Capitán Swing®

Armas de destrucción matemática

O'Neil, Cathy
9788412191301
280 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Vivimos en la edad del algoritmo. Las decisiones que afectan a nuestras vidas no están hechas por humanos, sino por modelos matemáticos. En teoría, esto debería conducir a una mayor equidad: todos son juzgados de acuerdo con las mismas reglas, sin sesgo. Pero en realidad, ocurre exactamente lo contrario. Los modelos que se utilizan en la actualidad son opacos, no regulados e incontestables, incluso cuando están equivocados. Esto deriva en un refuerzo de la discriminación: si un estudiante pobre no puede obtener un préstamo porque un modelo de préstamo lo considera demasiado arriesgado (en virtud de su código postal), quedará excluido del tipo de educación que podría sacarlo de la pobreza, produciéndose una espiral viciosa. Los modelos apuntalan a los afortunados y castigan a los oprimidos: bienvenido al lado oscuro del big data.
O'Neil expone los modelos que dan forma a nuestro futuro, como individuos y como sociedad. Estas "armas de destrucción matemática" califican a maestros y estudiantes, ordenan currículos, conceden (o niegan) préstamos, evalúan a los trabajadores, se dirigen a los votantes, fijan la libertad condicional y monitorean nuestra salud.

Cómpralo y empieza a leer

Matthew Walker
BEST SELLER INTERNACIONAL
POR QUÉ DORMIMOS
La nueva ciencia del sueño
Capitán Swing

Por qué dormimos

Walker, Matthew
9788412099362
416 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Dormir es uno de los aspectos más importantes pero menos comprendidos de nuestra vida.

Hasta hace muy poco, la ciencia no tenía respuesta a la pregunta de por qué dormimos, a qué servía o por qué sufrimos consecuencias tan devastadoras para la salud cuando está ausente. En comparación con los otros impulsos básicos de la vida (comer, beber y reproducir), el propósito del sueño sigue siendo más difícil de descifrar.

Matthew Walker ofrece una exploración revolucionaria del sueño, examinando cómo afecta cada aspecto de nuestro bienestar físico y mental.

Cómpralo y empieza a leer

ROBERT SAPOLSKY
MEJOR LIBRO DE CIENCIA 2017
COMPÓRTATE
La biología que hay detrás de nuestros mejores y peores comportamientos

Compórtate

Sapolsky, Robert
9788412135596
984 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Un examen minucioso del comportamiento humano y una respuesta a la pregunta: ¿por qué hacemos las cosas que hacemos?

Sapolsky analiza los factores en juego, desde el momento previo hasta los factores arraigados en la historia de nuestra especie y su legado evolutivo.

Partiendo de una explicación neurobiológica —¿qué sucedió en el cerebro de una persona un segundo antes de que se comportara así?, ¿qué visión, sonido u olor hicieron que el sistema nervioso produjera ese comportamiento?—, pasamos a pensar en el mundo sensorial y la endocrinología: ¿cómo fue influenciado ese comportamiento por cambios estructurales en el sistema nervioso durante los meses anteriores, por la adolescencia, la infancia y la vida fetal de esa persona, e incluso por su composición genética? Y, más allá del individuo, ¿cómo dio forma la cultura al grupo de ese individuo, qué factores ecológicos milenarios formaron esa cultura?

El resultado es uno de los recorridos más deslumbrantes de la ciencia del comportamiento humano jamás propuestos, que puede responder a muchas preguntas profundas y espinosas sobre el tribalismo y la xenofobia, la jerarquía, la competencia, la moral y el libre albedrío, la guerra y la paz.

Cómpralo y empieza a leer

JOHANN HARI
BEST SELLER INTERNACIONAL
CONEXIONES PERDIDAS
CAUSAS REALES Y SOLUCIONES INESPERADAS PARA LA DEPRESIÓN

Conexiones perdidas

Hari, Johann
9788412182606
368 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Hari sufrió de depresión desde niño y comenzó a tomar antidepresivos cuando era adolescente. Como a toda su generación, le dijeron que la causa de su problema era un desequilibrio químico en su cerebro. Pero años más tarde comenzó a investigar y aprendió que casi todo lo que nos han dicho sobre la depresión y la ansiedad es falso. Viajando por todo el mundo, Hari descubrió que los científicos sociales estaban descubriendo evidencias de que la depresión y la ansiedad no son causadas por un desequilibrio químico en nuestro cerebro, sino que son en gran parte consecuencia de problemas que tienen que ver con la forma en que vivimos hoy en día. Una vez identificadas nueve causas reales de depresión y ansiedad, Hari se dirigió a algunos científicos, que proponen soluciones radicalmente diferentes y que parecen funcionar. Conexiones perdidas nos lleva a un debate muy diferente sobre la depresión y la ansiedad, que muestra cómo, juntos, podemos acabar con esta epidemia. Un viaje épico que cambiará nuestra forma de pensar acerca de una de las crisis más grandes de nuestra cultura actual.

Cómpralo y empieza a leer